



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

14 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,8	5	34,9	185	0
2010		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,4	2,6	12	81	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2010		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			367	12,2	10,9	59,4	366	0,4
Обед								
2006	114, 135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	150	9,1	10,5	11,7	178	5,8
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11	11,1	10,5	185	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	14,4	66	40
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			525	25,7	27	68,4	625	54,1
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140			9	36	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14	19,2	3,2	242	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			470	16,3	19,4	35,2	380	0,3
Всего				54,2	57,3	163	1371	54,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"
/Захарова Л.Ф./**МЕНЮ**

14 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,5	6,3	40,7	237	0
2010		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,5	98	0,5
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2010		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			422	12,8	12,7	70,3	447	0,5
Обед								
2006	114, 135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	180	9,4	10,9	13,9	193	7
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,2	12,8	14	224	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	22,3	91	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			625	29,3	30	89	745	16,6
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140			9	36	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14	19,9	3,3	248	0,3
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,3	6,5	37,8	243	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			505	16,7	20,1	39,3	405	0,3
Всего				58,8	62,8	198,6	1597	17,4

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.