

Согласовано



Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

14 августа 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	5	15,9	118	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,8	11,7	82	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0
Итого			335	10,9	10,6	40,1	293	0,4
			II Завтрак					
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
			Обед					
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,6	2,3	3,1	36	1,4
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,2	9,8	11,8	166	4,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	50	10	16,6	3,3	235	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	3,6	30	156	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		18,5	77	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			575	23,3	32,6	81,5	741	6,1
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
		КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ	150	0,1		5,4	23	0,9
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1,1	3	2,4	41	1,5
2010		РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,3	12,8	17,7	200	15,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,7	5,7	35,4	215	0,1
Итого			580	10,2	21,5	68,8	510	17,7
Всего				44,8	65,1	198,7	1584	27,7

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

14 августа 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	4,9	19,9	137	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,1	14	113	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			402	14,4	11,3	49	362	0
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	2,9	5,2	59	0
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8	10,5	14,2	185	5,6
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60	11,2	20,7	5,7	297	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	3,5	34,7	163	0
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (аллергики)	130	4,8	4	30,3	176	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	22,2	92	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			665	26,5	38,1	101,1	888	5,6
Уплотненный полдник с элементами ужина								
		КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ	180	0,1		6,5	28	1
2010		РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	8,3	17,9	161	15,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	31	0
2010		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,7	5,7	35,4	215	0,1
Итого			600	9	14	67,7	435	16,3
Всего				50,3	63,8	226,1	1725	25,4

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.