

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



# МЕНЮ

15 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур          | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|----------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                     |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                                |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 35                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ     | 150   | 3,7               | 4,9     | 16               | 124                                      | 0,4                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 25    | 1,9               | 0,2     | 12,5             | 59                                       | 0                     |
| 2017                                   | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 10    | 2,5               | 2,6     |                  | 34                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 335   | 8,1               | 7,7     | 36,4             | 248                                      | 0,4                   |
| Обед                                   |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 30    | 0,8               | 2,3     | 1,8              | 31                                       | 1,1                   |
| 2010                                   | 9                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К<br>БУЛЬОНЕ    | 180   | 5,4               | 5,1     | 13,8             | 123                                      | 6,9                   |
| 2008                                   | 282                 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ             | 60    | 10,9              | 10,8    | 6,5              | 166                                      | 0,1                   |
| 2010                                   |                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 100   | 3,6               | 3,4     | 23,2             | 138                                      | 0                     |
| 2010                                   | 91                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА        | 150   | 0,3               | 0,1     | 10,4             | 49                                       | 33,2                  |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 35    | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 555   | 23,3              | 22      | 70,5             | 578                                      | 41,3                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 180   | 0,1               | 0,1     | 15               | 63                                       | 1,4                   |
| 2017                                   | 73                  | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ       | 60    | 9                 | 8,4     | 7,7              | 142                                      | 0,5                   |
|                                        |                     | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                 | 40    | 0,4               | 3,2     | 2,4              | 41                                       | 0,3                   |
| 2010                                   | 5                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                       | 90    | 1,5               | 7,1     | 9,3              | 106                                      | 4,1                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 550   | 13,3              | 19      | 57,4             | 454                                      | 6,3                   |
| Всего                                  |                     |                                       |       | 44,7              | 48,7    | 164,3            | 1280                                     | 48                    |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.





Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

15 мая 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур          | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|----------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                     |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                                |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 35                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ     | 200   | 5                 | 6,6     | 21,5             | 166                                      | 0,5                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180   |                   |         | 9,4              | 38                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| 2017                                   | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 12    | 3,1               | 3,1     |                  | 41                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 422   | 10,4              | 9,9     | 46               | 316                                      | 0,5                   |
| Обед                                   |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 30    | 0,8               | 2,3     | 1,8              | 31                                       | 1,1                   |
| 2010                                   | 9                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К<br>БУЛЬОНЕ    | 200   | 5,9               | 5,7     | 15,6             | 138                                      | 7,7                   |
| 2008                                   | 282                 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ             | 70    | 12,8              | 13,3    | 7,5              | 199                                      | 0,1                   |
| 2010                                   |                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 130   | 4,8               | 4,6     | 30,3             | 181                                      | 0                     |
| 2010                                   | 91                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА        | 180   | 0,3               | 0,1     | 12,5             | 58                                       | 40                    |
|                                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 45    | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 655   | 27,6              | 26,4    | 86,8             | 699                                      | 48,9                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 180   | 0,1               | 0,1     | 15               | 63                                       | 1,4                   |
| 2017                                   | 73                  | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ       | 60    | 9                 | 8,4     | 7,7              | 142                                      | 0,5                   |
|                                        |                     | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                 | 40    | 0,4               | 3,2     | 2,4              | 41                                       | 0,3                   |
| 2010                                   | 5                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                       | 100   | 1,7               | 7,9     | 10,3             | 118                                      | 4,7                   |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180   |                   |         | 9,4              | 38                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 45    | 3,4               | 0,3     | 22,6             | 107                                      | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                       | 605   | 14,6              | 19,9    | 67,4             | 509                                      | 6,9                   |
| Всего                                  |                     |                                       |       | 52,6              | 56,2    | 200,2            | 1524                                     | 56,3                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.