

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



# МЕНЮ

15 августа 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                          | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И<br>РИСА "ДРУЖБА"   | 150                                    | 4                 | 4,2     | 29               | 154                                      | 0                     |
| 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                          | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5                                      |                   | 4,1     |                  | 37                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 330                                    | 5,9               | 8,5     | 49,4             | 281                                      | 0                     |
|                               |                     |                                             | II Завтрак                             |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 80                                     | 0,3               | 0,3     | 6,7              | 32                                       | 2,8                   |
| Итого                         |                     |                                             | 80                                     | 0,3               | 0,3     | 6,7              | 32                                       | 2,8                   |
|                               |                     |                                             | Обед                                   |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2006                          | 114, 135            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180                                    | 8,5               | 8,2     | 13,9             | 164                                      | 7                     |
| 2010                          |                     | КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 50                                     | 9,4               | 9,2     | 8,8              | 154                                      | 0,2                   |
| 2010                          | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150                                    | 3,4               | 5,8     | 19,7             | 145                                      | 9,2                   |
| 2017                          | 113                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА              | 150                                    | 0,3               | 0,1     | 14,4             | 66                                       | 40                    |
| 2010                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 35                                     | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 565                                    | 23,9              | 23,6    | 71,6             | 600                                      | 56,4                  |
|                               |                     |                                             | Уплотненный полдник с элементами ужина |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 103                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 150                                    | 4,1               | 3,7     | 6,6              | 82                                       | 0,4                   |
| 2010                          | 43                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ                  | 170                                    | 15,9              | 21,7    | 3,8              | 275                                      | 0,2                   |
| 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                         |                     |                                             | 500                                    | 22,3              | 25,6    | 33,4             | 459                                      | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                             |                                        | 52,4              | 58      | 161,1            | 1372                                     | 59,8                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

15 августа 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                                   | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И<br>РИСА "ДРУЖБА"   | 180   | 4,1               | 5,7     | 36,6             | 213                                      | 0                     |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   |                   |         | 12,1             | 44                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 30    | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| 2017                                   | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 7     |                   | 5,8     | 0,1              | 52                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                             | 397   | 6,4               | 11,7    | 63,9             | 380                                      | 0                     |
| Обед                                   |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2006                                   | 114, 135            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200   | 9,4               | 9,1     | 15,6             | 182                                      | 7,8                   |
| 2010                                   |                     | КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 70    | 13,2              | 12,8    | 14               | 224                                      | 0,3                   |
| 2010                                   | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 160   | 3,6               | 6,2     | 21               | 154                                      | 9,7                   |
| 2017                                   | 113                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА              | 180   | 0,3               | 0,1     | 22,3             | 91                                       | 0                     |
|                                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 45    | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                             | 655   | 29,5              | 28,6    | 92               | 743                                      | 17,8                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 103                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 180   | 4,9               | 4,4     | 7,9              | 99                                       | 0,5                   |
| 2010                                   | 43                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ                  | 150   | 14                | 19,9    | 3,3              | 248                                      | 0,1                   |
| 2010                                   | 74                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)   | 150   | 8,3               | 6,5     | 37,8             | 243                                      | 0                     |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   |                   |         | 9,4              | 38                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ               | 35    | 2,7               | 0,2     | 17,6             | 83                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                             | 545   | 21,6              | 24,5    | 38,2             | 468                                      | 0,6                   |
| Всего                                  |                     |                                             |       | 57,5              | 64,8    | 194,1            | 1591                                     | 18,4                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.