

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

**МЕНЮ**

15 сентября 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ		150	5	5,7	19,2	148	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		150			8	30	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ		20	1,6	2	16	88	0
Итого				320	6,6	7,7	43,2	266	0,4
				Обед					
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ		180	4,8	5,4	6,1	94	8,7
2010	58	ПЛОВ		180	15	16,7	36,7	357	1,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,3		1	62	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	15,2	76	0
Итого				545	22,4	22,5	59	589	10
				Уплотненный полдник с элементами ужина					
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ		90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		100	3,6	3	23,3	136	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		150			7	30	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого				410	11,3	7,9	62,8	372	1,4
Всего					40,3	38,1	165	1227	11,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

**МЕНЮ**

15 сентября 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ		180	5,5	6,5	21,4	167	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			12,1	44	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ		30	1,2	1,6	27,6	132	0
Итого				390	6,7	8,1	61,1	343	0,5
			Обед						
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ		200	5,9	5,9	6,9	105	8,9
2010	58	ПЛОВ		180	15,9	17,5	36,7	368	1,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,1	20	80	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3	0,4	19,1	92	0
Итого				605	25,2	23,9	82,7	645	10,2
			Уплотненный полдник с элементами ужина						
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	20,2	86	4
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130	4,8	4	30,3	176	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			8,4	42	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого				585	13,4	8,9	76,8	448	4
Всего					45,3	40,9	220,6	1436	14,7

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.