

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

15 октября 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	19,5	143	0,4
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,9	12,1	85	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7		3,3	51	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
Итого			330	8,6	12,1	34,9	315	0,8
			Обед					
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,1	4,1	47	1,9
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,4	5,4	13,5	121	5,6
2010	59	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	9,9	9,9	12	176	0,3
2010		РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	4,1	30,2	169	0
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,1		12,9	52	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			635	20,7	26,9	90,6	687	8,2
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14	19,3	3,3	243	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			480	20,6	24,2	33,2	432	1,1
Всего				49,9	63,2	158,7	1434	10,1

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий
МДОУ №26 "Аленушка"
 /Захарова Л.Ф./

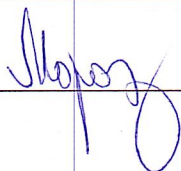
МЕНЮ

15 октября 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	6,3	23,4	172	0,5
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	14,5	103	0,5
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			397	10,7	15,5	53,1	397	1
			Обед					
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,1	4,1	47	1,9
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,5	14,8	141	6,3
2010	59	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	9,9	9,9	12	176	0,3
2010		РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,5	32,7	183	0
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,1		15,4	63	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			705	22,8	28,5	101,2	753	8,9
Уплотненный полдник с элементами ужина								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	160	14,8	20,3	3,6	258	0,3
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	160	8,9	6,8	40,4	258	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			525	21,8	25,2	37,5	466	1,1
Всего				55,3	69,2	191,8	1616	11

Старшая медицинская сестра



Морозова М.Р.