

Согласовано



Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

17 апреля 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                                   | 36                  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ       | 150   | 3,6               | 4,9     | 15,7             | 122                                      | 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                 | 7,7     | 36,1             | 246                                      | 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                                   |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 200   | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 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                                  |                     |                                       | 570   | 14,2              | 19,1    | 62,6             | 477                                      | 8,9                   |
| Всего                                  |                     |                                       |       | 45,5              | 48,8    | 169,2            | 1301                                     | 50,6                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/



# МЕНЮ

17 апреля 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                                   | 36                  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ       | 200   | 4,7               | 6,6     | 21               | 163                                      | 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   | 10,1              | 9,9     | 45,5             | 313                                      | 0,5                   |
| Обед                                   |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50    | 1,4               | 3,8     | 3                | 52                                       | 1,9                   |
| 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                                  |                     |                                       | 675   | 28,2              | 27,9    | 88               | 720                                      | 49,7                  |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 200   | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 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                                  |                     |                                       | 625   | 15,5              | 20      | 72,6             | 532                                      | 9,5                   |
| Всего                                  |                     |                                       |       | 53,8              | 57,8    | 206,1            | 1565                                     | 59,7                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.