

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

18 февраля 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	180	5,2	6,3	23,4	172	0,2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,7	14,3	106	0,3
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0
Итого			365	13,3	12,8	50,2	371	0,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	170	0,9	0,9	13,6	51	0
Итого			170	0,9	0,9	13,6	51	0
Обед								
1994	193	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,9	8,2	9	133	3,8
2010	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,6	5,3	5	109	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	7,9
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,6	72	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,4	49	33,2
Итого			525	22,1	19	59	488	45,6
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
2018	67	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	22,5	17,7	36,4	399	0,3
2010	92	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1		7	30	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			490	29,1	21,7	65,3	585	1,4
Всего				65,4	54,4	188,1	1495	47,5

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

18 февраля 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	200	5,8	7	26,2	191	0,2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	17,4	128	0,4
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			422	15,7	14,8	58,7	431	0,6
II Завтрак								
		ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	170	0,6	0,6	14,3	68	6
Итого			170	0,6	0,6	14,3	68	6
Обед								
1994	193	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7,6	10,8	12	178	5,3
2010	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,3	6,5	5,7	131	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2	0,4	20	97	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,5	58	40
Итого			645	25,7	23,6	69,9	609	55,2
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2018	67	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	26,7	21,2	43,2	474	0,3
2010	92	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		11,2	53	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			585	34,5	25,9	80,1	712	1,6
Всего				76,5	64,9	223	1820	63,4

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.