

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

18 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	4,9	15,7	122	0,4
2010		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,4	2,6	12	81	0,4
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			335	10,4	10,3	40,2	296	0,8
			Обед					
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	180	9,4	10,5	13,8	189	6,9
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,8	2,3	1,8	31	1,1
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,8	8,5	10	152	0,2
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,6	3,4	23,2	138	0
2010	91	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,4	49	33,2
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			545	25,2	25,1	74	630	41,4
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
2017	73	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	50	7,4	7,1	6,4	118	0,4
		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 ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			510	15,8	21,4	47,9	452	5,9
Всего				51,4	56,8	162,1	1378	48,1

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

18 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	5,9	18,9	147	0,5
2010		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,5	98	0,5
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			402	12,5	12,3	48,5	357	1
			Обед					
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,4	3,8	3	52	1,9
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	9,5	10,8	15,6	198	7,7
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,1	12	14	212	0,4
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	4,6	30,3	181	0
2010	91	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,5	58	40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			675	31,1	31,7	94,5	793	50
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4,5	4	7,2	90	1,1
2017	73	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	70	10,4	9,6	8,9	165	0,6
		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 ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			585	19,7	24,9	55,8	535	6,7
Всего				63,3	68,9	198,8	1685	57,7

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.