



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"
/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

20 января 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	200	6,9	11	29	209	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,1	44	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,2	1,6	27,6	132	0
Итого			410	8,1	12,6	68,7	385	0
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	17,8	19	36,7	389	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	27,1	25,4	82,7	666	10,2
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010	91	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,5	53	40
		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
2012	496	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,1	7,1	39,8	238	0
Итого			590	14,1	15,7	91,3	575	40
Всего				49,3	53,7	242,7	1626	50,2

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.