



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"
/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

20 марта 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	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2010		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
Итого			330	5,5	9,1	36,1	248	0,4
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,8	2,3	1,8	31	1,1
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К 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 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
2004	79	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ	60	10,2	5,1	4,6	105	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			570	16,5	10,5	64,8	418	12,3
Всего				45,3	41,6	171,4	1244	54

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

20 марта 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	200	4,7	6,6	21	163	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2010		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
Итого			415	7	10,8	45,5	308	0,5
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,4	3,8	3	52	1,9
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К 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 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
2004	79	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ	70	11,9	5,4	5,4	116	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	107	0
Итого			645	19,7	11,7	77,3	492	13,5
Всего				54,9	50,4	210,8	1520	63,7

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.