

Согласовано



Заведующий
МДОУ №26 "Аленушка"
/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

21 января 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	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
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	9,6	9,1	43,8	296	0,2
II Завтрак								
		БАНАН	180	1,8	0,6	25,7	117	5
Итого			180	1,8	0,6	25,7	117	5
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	91	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,4	49	33,2
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,6	72	0
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	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			520	29	21,7	67,7	593	1,5
Всего				62,5	50,4	196,2	1494	52,3

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

21 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7	26,2	191	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
			422	11,2	10,3	50,7	341	0,2
Итого								
II Завтрак								
		БАНАН	180	1,8	0,6	25,7	117	5
			180	1,8	0,6	25,7	117	5
Итого								
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	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	90	16,2	14	0,4	192	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
2010	91	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,5	58	40
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2	0,4	20	97	0
			645	25,7	23,6	69,9	609	55,2
Итого								
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	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
			555	34,4	25,9	76,8	690	1,7
Итого				73,1	60,4	223,1	1757	62,1
Всего								

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.