

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

МЕНЮ

23 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	5,9	18,9	147	0,5
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	8,6	8,7	39,3	271	0,5
II Завтрак								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,1		12,9	52	0
Итого			150	0,1		12,9	52	0
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,8	2,3	1,8	31	1,1
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	150	5,3	6,1	11,6	121	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	10,9	10,8	6,5	166	0,1
2010		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,4	4	27,8	165	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	24	23,6	72,9	603	40,1
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				49,2	42,8	189,9	1344	52,9

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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	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
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0
Итого			422	10,1	9,9	45,5	313	0,5
II Завтрак								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,1		15,4	63	0
Итого			180	0,1		15,4	63	0
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,4	3,8	3	52	1,9
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,1	7	15,6	150	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	28,4	29,2	88	732	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	17	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	90	16,2	14	0,4	192	0,1
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				58,3	50,8	226,2	1600	63,7

Старшая медицинская сестра _____ Морозова М.Р.