

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

23 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	3,9	5,8	15,6	131	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	5,8	10	36	257	0,4
			Обед						
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		180	6,6	7,2	9,3	129	6,2
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ		50	7,5	3,2	7,9	89	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3	5	17	125	8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,3	0,1	15,4	69	32
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого				545	19,7	15,8	64,4	483	46,4
			Уплотненный полдник с элементами ужина						
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	20,2	86	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130/30	25,3	16,6	31,5	381	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		150			5,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого				550	29,4	17	77,7	586	4,4
Всего					54,9	42,8	178,1	1326	51,2

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

23 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	7,1	18,9	160	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)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			397	7,2	12,9	43,5	320	0,5
			Обед					
2010	6	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	7,4	7,9	10,3	143	6,8
2010	51	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	10,4	4,5	11	125	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	17,4	66	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			645	24,5	18,7	77,5	571	16,3
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	30,4	19,9	41,1	471	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			610	34,5	20,3	89,3	676	4,5
Всего				66,2	51,9	210,3	1567	21,3

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.