



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

25 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4	5,8	15,6	131	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			335	8,4	8,6	36	255	0,2
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого			120	0,4	0,4	10	48	4,2
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	60	9	3,8	9,4	107	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	5	17	125	7,9
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			555	21,2	16,4	65,9	501	46,2
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	4,2	5,9	17,5	140	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			560	7,5	6,3	60,7	328	4,2
Всего				37,5	31,7	172,6	1132	54,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

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

МЕНЮ
25 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,7	7,9	21	178	0,3
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	11,1	11,2	45,5	328	0,3
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого			120	0,4	0,4	10	48	4,2
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	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	145	9,1
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	24,6	18,7	77,5	571	16,1
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
		МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	4,2	5,9	17,5	140	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	24	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			590	7,5	6,3	60,7	321	4,2
Всего				43,6	36,6	193,7	1268	24,8

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.