

Согласовано



Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф/

**МЕНЮ**

25 сентября 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур          | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|----------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                     |                                                               |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
|                                        |                     |                                                               | Завтрак |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 36                  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                               | 150     | 4                 | 5       | 15,9             | 118                                      | 0                     |
| 2010                                   | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                               | 150     | 2,5               | 2,8     | 11,7             | 82                                       | 0,4                   |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 25      | 1,9               | 0,2     | 12,5             | 59                                       | 0                     |
| 2017                                   | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                | 10      | 2,5               | 2,6     |                  | 34                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 335     | 10,9              | 10,6    | 40,1             | 293                                      | 0,4                   |
|                                        |                     |                                                               | Обед    |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 5                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                               | 30      | 0,6               | 2,3     | 3,1              | 36                                       | 1,4                   |
| 2010                                   | 8                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 180/10  | 7,2               | 9,8     | 11,8             | 166                                      | 4,7                   |
| 2010                                   | 68                  | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ                  | 60      | 12                | 20      | 4                | 283                                      | 0                     |
| 2010                                   | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                                  | 120     | 2,9               | 3,6     | 30               | 156                                      | 0                     |
| 2010                                   | 91                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                         | 150     | 0,3               |         | 18,5             | 77                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 35      | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 585     | 25,3              | 36      | 82,2             | 789                                      | 6,1                   |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                               |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 91                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА                                      | 150     | 0,1               |         | 12,9             | 52                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО               | 30      | 0,8               | 1,7     | 1,8              | 26                                       | 1,1                   |
| 2010                                   |                     | РАГУ ОВОЩНОЕ                                                  | 180     | 3,3               | 12,8    | 17,7             | 200                                      | 15,2                  |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 150     |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                            | 60      | 5,7               | 5,7     | 35,4             | 215                                      | 0,1                   |
| Итого                                  |                     |                                                               | 570     | 9,9               | 20,2    | 75,7             | 524                                      | 16,4                  |
| Всего                                  |                     |                                                               |         | 46,1              | 66,8    | 198              | 1606                                     | 22,9                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ, №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

25 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход                                  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                               |                                        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
|                               |                     |                                                               | Завтрак                                |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 36                  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                               | 180                                    | 4,9               | 4,9     | 19,9             | 137                                      | 0                     |
| 2010                          | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                               | 180                                    | 4,1               | 3,1     | 14               | 113                                      | 0                     |
| 2010                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 30                                     | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 71                                       | 0                     |
| 2017                          | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                | 12                                     | 3,1               | 3,1     |                  | 41                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                               | 402                                    | 14,4              | 11,3    | 49               | 362                                      | 0                     |
|                               |                     |                                                               | Обед                                   |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 5                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                               | 50                                     | 0,8               | 2,9     | 5,2              | 59                                       | 0                     |
| 2010                          | 8                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200                                    | 8                 | 10,5    | 14,2             | 185                                      | 5,6                   |
| 2010                          | 68                  | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ                  | 60                                     | 11,2              | 20,7    | 5,7              | 297                                      | 0                     |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                                  | 130                                    | 3,1               | 3,5     | 34,7             | 163                                      | 0                     |
| 2010                          |                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ (аллергики)                     | 130                                    | 4,8               | 4       | 30,3             | 176                                      | 0                     |
| 2010                          | 91                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                         | 180                                    | 0,4               | 0,1     | 22,2             | 92                                       | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 45                                     | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                               | 665                                    | 26,5              | 38,1    | 101,1            | 888                                      | 5,6                   |
|                               |                     |                                                               | Уплотненный полдник с элементами ужина |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 91                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА                                      | 150                                    | 0,1               |         | 12,9             | 52                                       | 0                     |
| 2010                          |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО               | 40                                     | 1                 | 2,4     | 2,2              | 35                                       | 1,4                   |
| 2010                          |                     | РАГУ ОВОЩНОЕ                                                  | 180                                    | 3,2               | 8,3     | 17,9             | 161                                      | 15,2                  |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 180                                    |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2010                          |                     | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                            | 60                                     | 5,7               | 5,7     | 35,4             | 215                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                               | 610                                    | 10                | 16,4    | 76,3             | 494                                      | 16,7                  |
| Всего                         |                     |                                                               |                                        | 50,9              | 65,8    | 226,4            | 1744                                     | 22,3                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.