

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

**МЕНЮ**

26 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		180	4,1	5,7	36,6	213	0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			12,1	44	0	
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	0	
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52	0	
Итого				397	6,4	11,7	63,9	380	0	
II Завтрак										
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	8,3	40	3,5	
Итого				100	0,4	0,4	8,3	40	3,5	
Обед										
2006	114, 135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	9,4	9,1	15,6	182	7,8	
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	13,2	12,8	14	224	0,4	
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,4	5,8	19,7	145	9,2	
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	13,4	56	1	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3	0,4	19,1	92	0	
Итого				645	29,1	28,2	81,8	699	18,4	
Уплотненный полдник с элементами ужина										
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		150			7,8	31	0	
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		150	14	19,9	3,3	248	0,1	
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)		150	8,3	6,5	37,8	243	0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ		180			9,4	38	0	
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	83	0	
Итого				515	16,7	20,1	38,1	400	0,1	
Всего						52,6	60,4	192,1	1519	22

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

26 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,1	5,7	36,6	213	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,1	44	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2017	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
Итого			397	6,4	11,7	63,9	380	0
			II Завтрак					
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
			Обед					
2006	114, 135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,4	9,1	15,6	182	7,8
2010		КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,2	12,8	14	224	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145	9,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,4	56	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			645	29,1	28,2	81,8	699	18,4
			Уплотненный полдник с элементами ужина					
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150			7,8	31	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14	19,9	3,3	248	0,1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,3	6,5	37,8	243	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			515	16,7	20,1	38,1	400	0,1
Всего				52,6	60,4	192,1	1519	22

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.