



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

29 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	6	21,7	161	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	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
Итого			360	6,8	10,2	42,1	287	0,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого			120	0,4	0,4	10	48	4,2
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,8	2,3	1,8	31	1,1
2017	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,8	1,1	9,2	74	4,6
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,9	14,1	8	215	12,6
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,1		12,9	52	0
2010		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			535	24,4	21,9	49,8	494	18,7
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2010	72	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60	14,6	20,1	11,1	283	1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,5	4,3	25,2	162	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2010		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			540	23,4	24,8	79,5	633	5
Всего				55	57,3	181,4	1462	28,4

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

МЕНЮ

29 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	6,6	23,7	176	0,5
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		5,6	0,1	51	0
Итого			417	7,7	12,4	51	342	0,5
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,4	10	48	4,2
Итого			120	0,4	0,4	10	48	4,2
Обед								
		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,4	3,8	3	52	1,9
2017	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,3	2,4	12,3	104	6,2
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	17,5	17,7	9,9	269	15,8
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	4,1	3,1	51	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,1		15,4	68	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			675	30,8	28,4	62,8	636	24,3
Уплотненный полдник с элементами ужина								
2010		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2010	144	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50	12,4	16,7	10,3	241	0,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	5,6	32,8	210	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			595	23,4	22,7	90,3	658	4,9
Всего				62,3	63,9	214,1	1684	33,9

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.