



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

**МЕНЮ**

30 января 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                               | 180    | 4,8               | 6       | 19,2             | 142                                      | 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)                                                | 15     | 3,8               | 3,9     |                  | 51                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 370    | 13                | 12,9    | 43,4             | 334                                      | 0,4                   |
| II Завтрак                             |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ                                                | 120    | 0,4               | 0,4     | 10               | 48                                       | 4,2                   |
| Итого                                  |                     |                                                               | 120    | 0,4               | 0,4     | 10               | 48                                       | 4,2                   |
| 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 | 150/10 | 6,1               | 8,3     | 10               | 140                                      | 4                     |
| 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                                   | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                        | 150    | 0,2               | 0,1     | 15,7             | 66                                       | 1,2                   |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 555    | 24,1              | 34,6    | 77,6             | 752                                      | 6,6                   |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                         | 200    | 5,6               | 5       | 9                | 113                                      | 1,4                   |
| 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                                  |                     |                                                               | 620    | 15,4              | 25,2    | 71,8             | 585                                      | 17,8                  |
| Всего                                  |                     |                                                               |        | 52,9              | 73,1    | 202,8            | 1719                                     | 29                    |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.





Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

30 января 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                               | 200   | 5,4               | 5,4     | 22,1             | 152                                      | 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)                                                | 15    | 3,8               | 3,9     |                  | 51                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 425   | 15,6              | 12,6    | 51,2             | 387                                      | 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>СМЕТАНЫМ СОУСОМ                   | 70    | 13                | 24      | 6,6              | 345                                      | 0                     |
| 2010                                   | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                                  | 130   | 3,1               | 3,5     | 34,7             | 163                                      | 0                     |
| 2010                                   | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                        | 180   | 0,2               | 0,1     | 18,2             | 77                                       | 1,4                   |
|                                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 45    | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                               | 675   | 28,1              | 41,4    | 98               | 921                                      | 7                     |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   |                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                         | 200   | 5,6               | 5       | 9                | 113                                      | 1,4                   |
| 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                                  |                     |                                                               | 660   | 15,5              | 21,4    | 72,4             | 555                                      | 18,1                  |
| Всего                                  |                     |                                                               |       | 59,2              | 75,4    | 221,6            | 1863                                     | 25,1                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.