

Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

**МЕНЮ**

31 марта 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                                   | 39                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ                             | 150   | 5                 | 6       | 28,1             | 160                                      | 0                     |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150   |                   |         | 8                | 30                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 20    | 1,6               | 2       | 16               | 88                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                     | 320   | 6,6               | 8       | 52,1             | 278                                      | 0                     |
| Обед                                   |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                   | 7                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180   | 4,8               | 5,4     | 6,1              | 94                                       | 8,7                   |
| 2010                                   | 58                  | ПЛОВ                                                | 180   | 15                | 16,7    | 36,7             | 357                                      | 1,3                   |
| 2010                                   | 91                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                               | 150   | 0,3               |         | 1                | 62                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 35    | 2,3               | 0,4     | 15,2             | 76                                       | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                     | 545   | 22,4              | 22,5    | 59               | 589                                      | 10                    |
| Уплотненный полдник с элементами ужина |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                        |                     | КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ                          | 180   | 0,1               |         | 6,5              | 28                                       | 1                     |
|                                        |                     | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                        | 40    | 4,9               | 4,5     | 0,3              | 61                                       | 0                     |
| 2010                                   |                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                          | 100   | 3,6               | 3       | 23,3             | 136                                      | 0                     |
| 2010                                   | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150   |                   |         | 7                | 30                                       | 0                     |
| 2012                                   | 496                 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                                     | 60    | 4,1               | 7,1     | 39,8             | 238                                      | 0                     |
| Итого                                  |                     |                                                     | 530   | 12,7              | 14,6    | 76,9             | 493                                      | 1                     |
| Всего                                  |                     |                                                     |       | 41,7              | 45,1    | 188              | 1360                                     | 11                    |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.



Согласовано

Заведующий

МДОУ №26 "Аленушка"

/Захарова Л.Ф./

## МЕНЮ

31 марта 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                          | 39                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ                             | 200                                    | 6,9               | 11      | 29               | 209                                      | 0                     |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 180                                    |                   |         | 12,1             | 44                                       | 0                     |
| 2010                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                             | 30                                     | 1,2               | 1,6     | 27,6             | 132                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 410                                    | 8,1               | 12,6    | 68,7             | 385                                      | 0                     |
|                               |                     |                                                     | Обед                                   |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 7                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ | 200                                    | 5,9               | 5,9     | 6,9              | 105                                      | 8,9                   |
| 2010                          | 58                  | ПЛОВ                                                | 180                                    | 15,9              | 17,5    | 36,7             | 368                                      | 1,3                   |
| 2010                          | 91                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                               | 180                                    | 0,4               | 0,1     | 20               | 80                                       | 0                     |
| 2010                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 45                                     | 3                 | 0,4     | 19,1             | 92                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 605                                    | 25,2              | 23,9    | 82,7             | 645                                      | 10,2                  |
|                               |                     |                                                     | Уплотненный полдник с элементами ужина |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С САХАРОМ                          | 180                                    | 0,1               |         | 6,5              | 28                                       | 1                     |
|                               |                     | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                        | 40                                     | 4,9               | 4,5     | 0,3              | 61                                       | 0                     |
| 2010                          |                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                          | 130                                    | 4,8               | 4       | 30,3             | 176                                      | 0                     |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 180                                    |                   |         | 8,4              | 42                                       | 0                     |
| 2012                          | 496                 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                                     | 60                                     | 4,1               | 7,1     | 39,8             | 238                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 590                                    | 13,9              | 15,6    | 85,3             | 545                                      | 1                     |
| Всего                         |                     |                                                     |                                        | 47,2              | 52,1    | 236,7            | 1575                                     | 11,2                  |

Старшая медицинская сестра

Морозова М.Р.