

Утверждаю
заведующий
МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"
_____ /Егорова И.Г./

МЕНЮ

01 декабря 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	206	0
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,4	4,5	20,8	142	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	1,7	13,6	78	0,4
Итого			**460**	**12,8**	**18,2**	**60,3**	**457**	**1**
II Завтрак								
2008	71	ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5		24,1	99	3,6
Итого			**185**	**1,5**	**1,2**	**51,2**	**223**	**3,6**
Обед								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,3	1,6	1,4	21	1,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,1	8	21,6	182	5,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	14,6	19,1	263	8,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	16,3	69	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	16,4	80	0
Итого			**660**	**23,7**	**24,7**	**74,8**	**615**	**15,9**
Полдник								
2012	473	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	70	10,8	9,9	62	380	14,5
2012	373	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,5	47	0,8
Итого			**250**	**10,9**	**10**	**73,5**	**427**	**15,3**
Всего				**48,9**	**54,1**	**259,8**	**1722**	**35,8**

медсестра Петрова Л.Н.