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

МЕНЮ
02 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,5	3,2	9,3	81	0,1
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5	6,5	23,7	175	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	14,1	94	0,5
Итого			**440**	**11,7**	**12,4**	**47,1**	**350**	**1,1**
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	6,3	30	6,5
Итого			**100**	**0,3**	**0,3**	**6,3**	**30**	**6,5**
Обед								
2012		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0,6	0,1	3,3	17	1,7
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С КУРОЙ (КУЛЕШ)	200	4,4	9	17	166	5,6
2008	307	КУРА ОТВАРНАЯ	70	9	9,1	0,5	121	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	1,5	4,8	36	1,1
2008	92	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,5	46	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	1,8	0,2	8,9	43	0
Итого			**710**	**21,4**	**25,2**	**67,9**	**584**	**8,9**
Полдник								
2012	442	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ФАРШЕМ	130	9,6	9,1	57,7	351	4,9
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	49	0
Итого			**310**	**9,8**	**9,1**	**69,7**	**400**	**4,9**
Всего				**43,2**	**47**	**191**	**1364**	**21,4**

медсестра Петрова Л.Н.