

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



## МЕНЮ 02 июля 2024 г.

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 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 ВАРЕННЫЕ  | 20         | 2,5               | 2,2         | 0,1          | 31                            | 0             |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 180        | 2                 | 1,7         | 13,6         | 78                            | 0,4           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>460</b> | <b>12,8</b>       | <b>18,2</b> | <b>60,3</b>  | <b>457</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 71            | ВАФЛИ  | 35         | 1                 | 1,2         | 27,1         | 124                           | 0             |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 150        | 0,5               |             | 24,1         | 99                            | 3,6           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>185</b> | <b>1,5</b>        | <b>1,2</b>  | <b>51,2</b>  | <b>223</b>                    | <b>3,6</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 55            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                  | 30         | 0,3               | 1,6         | 1,4          | 21                            | 1,2           |
| 2012              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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<br>С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С<br>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             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>660</b> | <b>23,7</b>       | <b>24,7</b> | <b>74,8</b>  | <b>615</b>                    | <b>15,9</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 473           | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ   | 70         | 10,8              | 9,9         | 62           | 380                           | 14,5          |
| 2012              | 373           | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                                   | 180        | 0,1               | 0,1         | 11,5         | 47                            | 0,8           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>250</b> | <b>10,9</b>       | <b>10</b>   | <b>73,5</b>  | <b>427</b>                    | <b>15,3</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>48,9</b>       | <b>54,1</b> | <b>259,8</b> | <b>1722</b>                   | <b>35,8</b>   |

медсестра

Петрова Л.Н.