

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

МЕНЮ

03 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	60	4,8	9,5	18,8	180	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	6,4	30,4	198	0,5
2012	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		15,3	61	0
Итого			**460**	**11,9**	**18,1**	**64,6**	**470**	**0,6**
II Завтрак								
2008	89	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
Итого			**180**	**1,8**	**1,4**	**22,5**	**110**	**0**
Обед								
2008	83	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7	10,2	17,5	190	16,2
2008	238	РЫБА ПОРЦИОННАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	11,3	8,3	4,6	138	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	6,7	21,4	158	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	24,2	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,6	0,5	17,8	87	0
Итого			**710**	**25,8**	**25,9**	**86,4**	**678**	**28,6**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,3	9,8	15,4	205	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,7	2,8	7,6	59	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	62	0,7
Итого			**310**	**14,2**	**12,6**	**38,2**	**326**	**0,9**
Всего				**53,7**	**58**	**211,7**	**1584**	**30,1**

медсестра Петрова Л.Н.