

МДОУ "Суслоногерский детский сад "Аленушка" /Егорова И.Г./



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

## МЕНЮ

05 июня 2026 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>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5	3,8	19,5	133	0,1
2008	188	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,1	5,9	21,2	155	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,8	1,6	0,1	23	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		9,1	37	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11</b>	<b>11,3</b>	<b>49,9</b>	<b>348</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,3	26	5,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>26</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,4		0,9	5	0,6
2008	27	СУП С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ) С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200	9	13,8	16,3	224	5,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,4	17,4	20,5	305	19,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	2,8	2,6	38	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,4	34	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	0,5	18	88	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>30,1</b>	<b>34,5</b>	<b>66,7</b>	<b>694</b>	<b>26,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	13,8	12,5	12,5	220	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	2,8	5,6	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,6	3,1	5,8	66	0,6
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>23,9</b>	<b>336</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>64,4</b>	<b>145,8</b>	<b>1404</b>	<b>32,9</b>

медсестра

Петрова Л.Н.