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

МЕНЮ

06 ноября 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	5,1	3,9	20,6	138	0,1
2008	185	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,2	8	27,1	207	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,7	90	0,5
Итого			**440**	**14**	**14,1**	**62,4**	**435**	**1,1**
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	6	29	6,2
Итого			**100**	**0,2**	**0,2**	**6**	**29**	**6,2**
Обед								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,4		0,9	6	0,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	10,1	16,4	180	5,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	11,6	17,8	4,2	225	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	3,7	34,2	191	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	21,2	88	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,2	0,6	20,5	100	0
Итого			**710**	**28**	**32,3**	**97,4**	**790**	**7,7**
Полдник								
2008	192	МАННИК	100	5,8	10	38,4	264	0,1
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	42	0
Итого			**280**	**6**	**10**	**48,6**	**306**	**0,1**
Всего				**48,2**	**56,6**	**214,4**	**1560**	**15,1**

медсестра Петрова Л.Н.