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

МЕНЮ

07 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,1	9,5	20,7	180	0
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,7	18,2	136	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	16,4	102	0,5
Итого			**430**	**11,1**	**16,8**	**55,3**	**418**	**1,1**
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,5	26	5,6
Итого			**100**	**0,2**	**0,2**	**5,5**	**26**	**5,6**
Обед								
2008	137	СВЕКЛА ОТВОРНАЯ	50	0,6		3,4	16	1,6
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,9	8,5	15,6	163	15,7
2008	265	ПЛОВ	200	17,2	25,7	35,5	443	1,9
2008	92	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,6	58	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,9	0,5	19,1	93	0
Итого			**680**	**27,6**	**34,7**	**88,2**	**773**	**19,2**
Полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	6,5	4,8	7,8	101	0,4
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2	2,5	32	0,1
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	63	0,7
Итого			**335**	**9,3**	**7**	**38**	**255**	**1,2**
Всего				**48,2**	**58,7**	**187**	**1472**	**27,1**

медсестра Петрова Л.Н.