

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



## МЕНЮ

08 июля 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>    |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 60         | 3,5               | 3,2         | 9,3         | 81                            | 0,1           |
| 2008              | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ                | 200        | 5                 | 6,5         | 23,7        | 175                           | 0,5           |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180        | 3,2               | 2,7         | 14,1        | 94                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>440</b> | <b>11,7</b>       | <b>12,4</b> | <b>47,1</b> | <b>350</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 80            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100        | 0,3               | 0,3         | 6,3         | 30                            | 6,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,3</b>        | <b>0,3</b>  | <b>6,3</b>  | <b>30</b>                     | <b>6,5</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 50         | 0,6               | 0,1         | 3,3         | 17                            | 1,7           |
| 2008              | 110           | СУП ПШЕННЫЙ С КУРОЙ (КУЛЕШ)                 | 200        | 4,4               | 9           | 17          | 166                           | 5,6           |
| 2008              | 307           | КУРА ОТВАРНАЯ                               | 70         | 9                 | 9,1         | 0,5         | 121                           | 0,5           |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 130        | 4,9               | 5,3         | 21,9        | 155                           | 0             |
| 2012              | 349           | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ                     | 30         | 0,7               | 1,5         | 4,8         | 36                            | 1,1           |
| 2008              | 92            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 11,5        | 46                            | 0             |
| 2008              | 4             | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                    | 50         | 1,8               | 0,2         | 8,9         | 43                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>710</b> | <b>21,4</b>       | <b>25,2</b> | <b>67,9</b> | <b>584</b>                    | <b>8,9</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 442           | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ФАРШЕМ              | 130        | 9,6               | 9,1         | 57,7        | 351                           | 4,9           |
| 2012              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,2               |             | 12          | 49                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>310</b> | <b>9,8</b>        | <b>9,1</b>  | <b>69,7</b> | <b>400</b>                    | <b>4,9</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>43,2</b>       | <b>47</b>   | <b>191</b>  | <b>1364</b>                   | <b>21,4</b>   |

медсестра

Петрова Л.Н.