



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

МЕНЮ
09 декабря 2025г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	5,9	4,2	25,7	164	0,1
2008	186	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	3,7	24,9	153	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		12,2	49	0
Итого			460	13,4	10,1	62,9	397	0,5
II Завтрак								
2008	71	ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			185	1,8	1,4	42,3	189	3
Обед								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,4	1,8	1,6	24	1,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	5,5	8,2	18,9	172	5,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	200	17,8	21,6	29,9	387	31,2
2012	373	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	16,5	68	0,8
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	0,5	18	88	0
Итого			660	27,5	32,2	84,9	739	39
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/30	13,9	10	32	275	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	3,4	6,5	73	0,7
Итого			280	17,9	13,4	38,5	348	0,9
Всего			60,6	57,1	228,6	1673	43,4	

медсестра

Петрова Л.Н.