

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



МЕНЮ

10 апреля 2025г.

| 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 | 9,4 | 19,6 | 174 | 0 |
| 2008 | 187 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 7,1 | 29,6 | 206 | 0,5 |
| 2012 | 397 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 2,9 | 2,5 | 16 | 99 | 0,5 |
| Итого | | | 440 | 11,8 | 19 | 65,2 | 479 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 89 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | | | | | 0 |
| Итого | | | 180 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 83 | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 2,5 |
| 2008 | 100 | СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ | 200 | 4,3 | 8,7 | 9,9 | 136 | 5 |
| 2008 | 238 | РЫБА ПОРЦИОННАЯ С ОВОЩАМИ | 70/30 | 14,1 | 5,3 | 4,6 | 123 | 1,2 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 6,7 | 21,5 | 159 | 10,3 |
| 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 | 3,7 | 0,5 | 18 | 88 | 0 |
| Итого | | | 710 | 26,3 | 21,4 | 76,1 | 601 | 19,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 427 | ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ | 100 | 5,2 | 5,6 | 33,7 | 207 | 0,8 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 15,2 | 62 | 0,7 |
| Итого | | | 280 | 5,4 | 5,6 | 48,9 | 269 | 1,5 |
| Всего | | | | 45,3 | 47,4 | 212,7 | 1459 | 21,7 |

медсестра

Петрова Л.Н.