



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

Егорова И.Г./

## МЕНЮ

10 декабря 2025г.

| Сбор-ник<br>рецеп-тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход       | Химический состав |              |              | Энерге-тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-мин<br>С, мг |
|-----------------------|------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------------|
|                       |                  |                                      |             | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г |                                      |                   |
| <b>Завтрак</b>        |                  |                                      |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 2012                  | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ             | 60          | 5                 | 9,5          | 19,6         | 184                                  | 0,1               |
| 2008                  | 9                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200         | 5,1               | 7,1          | 20,5         | 166                                  | 0,5               |
| 2012                  | 395              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180         | 2,8               | 2,4          | 16,8         | 100                                  | 0,5               |
| <b>Итого</b>          |                  |                                      | <b>440</b>  | <b>12,9</b>       | <b>19</b>    | <b>56,9</b>  | <b>450</b>                           | <b>1,1</b>        |
| <b>II Завтрак</b>     |                  |                                      |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 2008                  | 80               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                        | 100         | 0,2               | 0,2          | 5,7          | 27                                   | 5,8               |
| <b>Итого</b>          |                  |                                      | <b>100</b>  | <b>0,2</b>        | <b>0,2</b>   | <b>5,7</b>   | <b>27</b>                            | <b>5,8</b>        |
| <b>Обед</b>           |                  |                                      |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 2012                  | 86               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 50          | 0,6               | 0,1          | 3,3          | 17                                   | 1,7               |
| 2008                  | 95               | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200         | 5,6               | 8,9          | 13,9         | 158                                  | 15,6              |
| 2008                  | 272              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ        | 70          | 17,7              | 11,7         | 10,4         | 218                                  | 0,3               |
| 2008                  | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 130         | 3,1               | 2,9          | 19,7         | 117                                  | 0                 |
| 2012                  | 349              | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ              | 30          | 0,7               | 1,5          | 4,3          | 34                                   | 1,2               |
| 2008                  | 402              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "C"      | 180         | 0,3               | 0,1          | 24,2         | 99                                   | 0                 |
| 2008                  | 4                | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ             | 50          | 3,7               | 0,5          | 18           | 88                                   | 0                 |
| <b>Итого</b>          |                  |                                      | <b>710</b>  | <b>31,7</b>       | <b>25,7</b>  | <b>93,8</b>  | <b>731</b>                           | <b>18,8</b>       |
| <b>Полдник</b>        |                  |                                      |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 2012                  | 466              | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)          | 70          | 9,5               | 7,9          | 62,1         | 359                                  | 0,1               |
| 2008                  | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180         | 0,2               |              | 15,1         | 61                                   | 0                 |
| <b>Итого</b>          |                  |                                      | <b>250</b>  | <b>9,7</b>        | <b>7,9</b>   | <b>77,2</b>  | <b>420</b>                           | <b>0,1</b>        |
| <b>Всего</b>          |                  |                                      | <b>54,5</b> | <b>52,8</b>       | <b>233,6</b> | <b>1628</b>  | <b>25,8</b>                          |                   |

медсестра

Петрова Л.Н.