

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



МЕНЮ

10 июня 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	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
Итого			440	11,7	12,4	47,1	350	1,1
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	6,3	30	6,5
Итого			100	0,3	0,3	6,3	30	6,5
Обед								
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
Итого			710	21,4	25,2	67,9	584	8,9
Полдник								
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
Итого			310	9,8	9,1	69,7	400	4,9
Всего				43,2	47	191	1364	21,4

медсестра

Петрова Л.Н.