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

МЕНЮ
12 ноября 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	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 СОЛЕНЫЕ	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.