



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

«Аленушка»

Егорова И.Г./

МЕНЮ

12 января 2026 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,1	9,5	20,7	180	0
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,7	18,2	136	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	16,4	102	0,5
Итого			430	11,1	16,8	55,3	418	1,1
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,5	26	5,6
Итого			100	0,2	0,2	5,5	26	5,6
Обед								
2008	137	СВЕКЛА ОТВОРНАЯ	50	0,6		3,4	16	1,6
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,9	8,5	15,6	163	15,7
2008	265	ПЛОВ	200	17,2	25,7	35,5	443	1,9
2008	92	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,6	58	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,9	0,5	19,1	93	0
Итого			680	27,6	34,7	88,2	773	19,2
Полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	6,5	4,8	7,8	101	0,4
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2	2,5	32	0,1
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	63	0,7
Итого			335	9,3	7	38	255	1,2
Всего				48,2	58,7	187	1472	27,1

медсестра

Петрова Л.Н.