

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

МЕНЮ

13 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								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5	3,8	19,5	133	0,1
2008	188	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,1	5,9	21,2	155	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	1,8	1,6	0,1	23	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		9,1	37	0
Итого			**450**	**11**	**11,3**	**49,9**	**348**	**0,5**
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,3	26	5,5
Итого			**100**	**0,2**	**0,2**	**5,3**	**26**	**5,5**
Обед								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,4		0,9	5	0,6
2008	27	СУП С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ) С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200	9	13,8	16,3	224	5,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,4	17,4	20,5	305	19,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	2,8	2,6	38	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,4	34	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	0,5	18	88	0
Итого			**690**	**30,1**	**34,5**	**66,7**	**694**	**26,2**
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	13,8	12,5	12,5	220	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	2,8	5,6	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,6	3,1	5,8	66	0,6
Итого			**280**	**18**	**18,4**	**23,9**	**336**	**0,7**
Всего				**59,3**	**64,4**	**145,8**	**1404**	**32,9**

медсестра Петрова Л.Н.