



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад" киад "Аленушка"

«Аленушка»

/Егорова И.Н./

## МЕНЮ

13 февраля 2026г.

| 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>        |                  |   |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 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                 |
| <b>Итого</b>          |                  |   | <b>450</b>  | <b>11</b>         | <b>11,3</b>  | <b>49,9</b>  | <b>348</b>                           | <b>0,5</b>        |
| <b>II Завтрак</b>     |                  |   |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 2008                  | 80               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100         | 0,2               | 0,2          | 5,3          | 26                                   | 5,5               |
| <b>Итого</b>          |                  |   | <b>100</b>  | <b>0,2</b>        | <b>0,2</b>   | <b>5,3</b>   | <b>26</b>                            | <b>5,5</b>        |
| <b>Обед</b>           |                  |   |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 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                 |
| <b>Итого</b>          |                  |   | <b>690</b>  | <b>30,1</b>       | <b>34,5</b>  | <b>66,7</b>  | <b>694</b>                           | <b>26,2</b>       |
| <b>Полдник</b>        |                  |   |             |                   |              |              |                                      |                   |
| 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               |
| <b>Итого</b>          |                  |   | <b>280</b>  | <b>18</b>         | <b>18,4</b>  | <b>23,9</b>  | <b>336</b>                           | <b>0,7</b>        |
| <b>Всего</b>          |                  |   | <b>59,3</b> | <b>64,4</b>       | <b>145,8</b> | <b>1404</b>  | <b>32,9</b>                          |                   |

медсестра

Петрова Л.Н.