

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

# МЕНЮ

**16 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 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | 60 | 5,7 | 10,1 | 25 | 213 | 0 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 5,1 | 6,6 | 29,9 | 201 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 2,6 | 16,5 | 102 | 0,5 |
| **Итого** | | | **440** | **13,8** | **19,3** | **71,4** | **516** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 31 | 6,5 |
| **Итого** | | | **100** | **0,3** | **0,3** | **6,4** | **31** | **6,5** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА ОТВОРНАЯ | 50 | 0,3 | | 1,7 | 9 | 0,8 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ | 200 | 9,8 | 8,2 | 24,6 | 210 | 5,5 |
| 2008 | 271 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 70 | 14,9 | 10,1 | 5,2 | 171 | 0,7 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,7 | 2,4 | 11,7 | 86 | 32,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,3 | 0,1 | 24,2 | 99 | 0 |
| 2008 | 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 13,9 | 68 | 0 |
| **Итого** | | | **680** | **31,8** | **21,2** | **81,3** | **643** | **39,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 297 | ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ | 100 | 9,8 | 4,7 | 7,8 | 114 | 0,5 |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,7 | 2,5 | 2,4 | 36 | 0,1 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ | 25 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 15,1 | 61 | 0 |
| **Итого** | | | **335** | **11,7** | **7,3** | **31,7** | **241** | **0,6** |
| **Всего** | | | | **57,6** | **48,1** | **190,8** | **1431** | **47,7** |

медсестра Петрова Л.Н.