

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



## МЕНЮ 19 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	206	0
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,4	4,5	20,8	142	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	1,7	13,6	78	0,4
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>12,8</b>	<b>18,2</b>	<b>60,3</b>	<b>457</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	71	ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5		24,1	99	3,6
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>51,2</b>	<b>223</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,3	1,6	1,4	21	1,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,1	8	21,6	182	5,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	14,6	19,1	263	8,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	16,3	69	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	16,4	80	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>23,7</b>	<b>24,7</b>	<b>74,8</b>	<b>615</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	70	10,8	9,9	62	380	14,5
2012	373	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,5	47	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>10</b>	<b>73,5</b>	<b>427</b>	<b>15,3</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>54,1</b>	<b>259,8</b>	<b>1722</b>	<b>35,8</b>

медсестра

Петрова Л.Н.