

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгский детский сад "Аленушка"



/Егорова И.Г./

**МЕНЮ**

21 января 2026 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,5	3,2	9,3	81	0,1
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5	6,5	23,7	175	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	14,1	94	0,5
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11,7</b>	<b>12,4</b>	<b>47,1</b>	<b>350</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	6,3	30	6,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>30</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед</b>								
2012		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0,6	0,1	3,3	17	1,7
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С КУРОЙ (КУЛЕШ)	200	4,4	9	17	166	5,6
2008	307	КУРА ОТВАРНАЯ	70	9	9,1	0,5	121	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	1,5	4,8	36	1,1
2008	92	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,5	46	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	1,8	0,2	8,9	43	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,4</b>	<b>25,2</b>	<b>67,9</b>	<b>584</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	442	ВАРЕННИКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ФАРШЕМ	130	9,6	9,1	57,7	351	4,9
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	49	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>9,8</b>	<b>9,1</b>	<b>69,7</b>	<b>400</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего</b>				<b>43,2</b>	<b>47</b>	<b>191</b>	<b>1364</b>	<b>21,4</b>

медсестра

Петрова Л.Н.