



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

Алена Егорова

/Егорова И.Г./

МЕНЮ

22 января 2026 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	60	4,8	9,5	18,8	180	0,1
2008	189	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ	200	4,5	6,4	30,4	198	0,5
2012	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		15,3	61	0
Итого			460	11,9	18,1	64,6	470	0,6
II Завтрак								
2008	89	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
Итого			180	1,8	1,4	22,5	110	0
Обед								
2008	83	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7	10,2	17,5	190	16,2
2008	238	РЫБА ПОРЦИОННАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	11,3	8,3	4,6	138	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	6,7	21,4	158	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	24,2	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,6	0,5	17,8	87	0
Итого			710	25,8	25,9	86,4	678	28,6
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,3	9,8	15,4	205	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,7	2,8	7,6	59	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	62	0,7
Итого			310	14,2	12,6	38,2	326	0,9
Всего			53,7	58	211,7	1584	30,1	

медсестра

Петрова Л.Н.