



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

Егорова И.Г./

МЕНЮ
23 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	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,1	3,9	20,6	138	0,1
2008	185	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,2	8	27,1	207	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,7	90	0,5
Итого			440	14	14,1	62,4	435	1,1
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	6	29	6,2
Итого			100	0,2	0,2	6	29	6,2
Обед								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,4		0,9	6	0,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	10,1	16,4	180	5,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	11,6	17,8	4,2	225	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	3,7	34,2	191	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	21,2	88	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,2	0,6	20,5	100	0
Итого			710	28	32,3	97,4	790	7,7
Полдник								
2008	192	МАННИК	100	5,8	10	38,4	264	0,1
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	42	0
Итого			280	6	10	48,6	306	0,1
Всего			48,2	56,6	214,4	1560	15,1	

медсестра

Петрова Л.Н.