



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

*Егорова И.Г.*

## МЕНЮ

26 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,1	9,5	20,7	180	0
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,7	18,2	136	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	16,4	102	0,5
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>16,8</b>	<b>55,3</b>	<b>418</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,5	26	5,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	137	СВЕКЛА ОТВОРНАЯ	50	0,6		3,4	16	1,6
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,9	8,5	15,6	163	15,7
2008	265	ПЛОВ	200	17,2	25,7	35,5	443	1,9
2008	92	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,6	58	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,9	0,5	19,1	93	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>27,6</b>	<b>34,7</b>	<b>88,2</b>	<b>773</b>	<b>19,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	6,5	4,8	7,8	101	0,4
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2	2,5	32	0,1
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	63	0,7
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>9,3</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>255</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>58,7</b>	<b>187</b>	<b>1472</b>	<b>27,1</b>

медсестра

Петрова Л.Н.