



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

Егорова И.Г./

## МЕНЮ

28 января 2026г.

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 СЫРОМ	60	5	9,5	19,6	184	0,1
2008	9	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,1	20,5	166	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	16,8	100	0,5
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,9</b>	<b>19</b>	<b>56,9</b>	<b>450</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,7	27	5,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>27</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0,6	0,1	3,3	17	1,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,6	8,9	13,9	158	15,6
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	17,7	11,7	10,4	218	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,1	2,9	19,7	117	0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	1,5	4,3	34	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "C"	180	0,3	0,1	24,2	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	0,5	18	88	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>31,7</b>	<b>25,7</b>	<b>93,8</b>	<b>731</b>	<b>18,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	70	9,5	7,9	62,1	359	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		15,1	61	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>7,9</b>	<b>77,2</b>	<b>420</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>			<b>54,5</b>	<b>52,8</b>	<b>233,6</b>	<b>1628</b>	<b>25,8</b>	

медсестра

Петрова Л.Н.