

Утверждаю
заведующий
МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"
_____ /Егорова И.Г./

МЕНЮ

30 ноября 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	60	5,7	10,1	25	213	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,1	6,6	29,9	201	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	16,5	102	0,5
Итого			**440**	**13,8**	**19,3**	**71,4**	**516**	**0,9**
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			**100**	**0,3**	**0,3**	**6,4**	**31**	**6,5**
Обед								
2008	137	СВЕКЛА ОТВОРНАЯ	50	0,3		1,7	9	0,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	200	9,8	8,2	24,6	210	5,5
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	70	14,9	10,1	5,2	171	0,7
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,7	2,4	11,7	86	32,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	24,2	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	2,8	0,4	13,9	68	0
Итого			**680**	**31,8**	**21,2**	**81,3**	**643**	**39,7**
Полдник								
2008	297	ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	100	9,8	4,7	7,8	114	0,5
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,5	2,4	36	0,1
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	25	1	0,1	6,4	30	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		15,1	61	0
Итого			**335**	**11,7**	**7,3**	**31,7**	**241**	**0,6**
Всего				**57,6**	**48,1**	**190,8**	**1431**	**47,7**

медсестра Петрова Л.Н.