



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"

«Аленушка»

Егорова И.Г.

МЕНЮ

30 января 2026г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5	3,8	19,5	133	0,1
2008	188	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,1	5,9	21,2	155	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	1,8	1,6	0,1	23	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		9,1	37	0
Итого			450	11	11,3	49,9	348	0,5
II Завтрак								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	5,3	26	5,5
Итого			100	0,2	0,2	5,3	26	5,5
Обед								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,4		0,9	5	0,6
2008	27	СУП С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ) С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200	9	13,8	16,3	224	5,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,4	17,4	20,5	305	19,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	2,8	2,6	38	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,4	34	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	0,5	18	88	0
Итого			690	30,1	34,5	66,7	694	26,2
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	13,8	12,5	12,5	220	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	2,8	5,6	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,6	3,1	5,8	66	0,6
Итого			280	18	18,4	23,9	336	0,7
Всего			59,3	64,4	145,8	1404	32,9	

медсестра

Петрова Л.Н.