

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №101"

/Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ

1 августа 2024 г.

Сад 12 часов

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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК	200	0,4	0,3	6,9	32	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4,6	7,9	20,5	171	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	8	8,4	32,2	239	1
Итого			453	13	16,6	59,6	442	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	13	56	2,6
Итого			120	0,6	0,1	13	56	2,6
Обед								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,5	14,2	23	260	32
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	50	10,4	10,4	1,6	140	0,6
2008	125	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	10	5,4	21	173	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,4	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	22,3	108	0
Итого			650	32,4	30,5	78,3	723	32,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,7	9	102	1
к/к	к/к	ВАФЛИ	11	0,8	1	23,3	107	0
Итого			211	6,2	5,7	32,3	209	1
Ужин								
2008	192	ПУДДИНГ ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	14,4	10,7	31,2	281	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	21,1	100	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			390	17,7	11	59,4	410	0,2
Всего				69,9	63,9	242,6	1840	37,4