

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 2,5 | 4,9 | 16,5 | 120 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,7 | 1,3 | 8,9 | 54 | 0,3 |
| 2008 | 189 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,1 | 6,5 | 27,7 | 195 | 0,6 |
| Итого | | | 447 | 10,3 | 12,7 | 53,1 | 369 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 1 | 0,4 | 0,4 | 9 | 43 | 9,2 |
| Итого | | | 1 | 0,4 | 0,4 | 9 | 43 | 9,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 9,5 | 6,8 | 26,5 | 207 | 10 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛЯ ИЗ КУРИЦЫ | 70 | 10,3 | 9,4 | 8,2 | 159 | 1,2 |
| 2008 | 351 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 200 | 3,5 | 3 | 14,2 | 100 | 28,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,4 | 0,4 | 21,6 | 104 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| Итого | | | 720 | 26,7 | 19,6 | 80,2 | 609 | 39,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | | | 8,1 | 32 | 0 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 50 | 5,1 | 6,4 | 31,2 | 203 | 0,1 |
| Итого | | | 250 | 5,1 | 6,4 | 39,3 | 235 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17 | 80 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | 61 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 130 | 15,3 | 5,6 | 1 | 116 | 0,3 |
| Итого | | | 370 | 18 | 5,8 | 25,3 | 225 | 0,3 |
| Всего | | | | 60,5 | 44,9 | 206,9 | 1481 | 50,1 |