

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

2 июня 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                   |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 40/7   | 3,1               | 5,9     | 19,2             | 143                                      | 0                     |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                                 | 200    | 2,6               | 2       | 11,7             | 76                                       | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 150    | 4,9               | 3       | 30,8             | 170                                      | 0                     |
|                               |                     |                                                   | 397    | 10,6              | 10,9    | 61,7             | 389                                      | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Итого                         |                     |                                                   | 153    | 0,9               | 0,2     | 17,3             | 74                                       | 3,4                   |
|                               |                     |                                                   | 153    | 0,9               | 0,2     | 17,3             | 74                                       | 3,4                   |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 200    | 6,3               | 9,1     | 19               | 186                                      | 3,1                   |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С<br>ГОВЯДИНОЙ                    | 200    | 13,4              | 13      | 17,1             | 242                                      | 33,8                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                             | 200    |                   |         | 9,6              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50     | 2,9               | 0,4     | 18,4             | 89                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 650    | 22,6              | 22,5    | 64,1             | 555                                      | 36,9                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ПЕЧЕНЬЕ                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                            | 20     | 1,3               | 1,7     | 12,7             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 200    |                   |         | 11               | 44                                       | 0                     |
|                               |                     |                                                   | 220    | 1,3               | 1,7     | 23,7             | 115                                      | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 200    | 0,1               |         | 8,2              | 33                                       | 0                     |
| 2008                          | 231                 | РЫБА ПОД ОВОЩНЫМ<br>МАРИНАДОМ                     | 40     | 2,8               | 0,2     | 18,6             | 88                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 130/20 | 15,2              | 5       | 4,3              | 123                                      | 1,6                   |
| Всего                         |                     |                                                   | 390    | 18,1              | 5,2     | 31,1             | 244                                      | 1,6                   |
|                               |                     |                                                   |        | 53,5              | 40,5    | 197,9            | 1377                                     | 42,3                  |