

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №101"

/Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ

2 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								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	3,9	8,6	15,9	156	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7	7,1	26,4	250	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,4	1,9	11,3	72	0,4
Итого			453	13,3	17,6	53,6	478	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	2	3	135	11,1
		СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б	200	8,3	11,5	18	215	20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	6,4	24,6	176	0
2008	259	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12	2,6	6,5	165	9,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	17,6	85	0
Итого			730	29,7	22,9	79,6	816	40,8
Полдник								
2008		ГРЕНКА С САХАРОМ	40	3,3	0,3	22,7	106	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10,3	41	0
Итого			240	3,3	0,3	33	147	0
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,8	24	0
2008	444	ОЛАДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/20	5,9	8,6	48	292	0,2
Итого			320	6,1	8,6	53,8	316	0,2
Всего				52,9	49,5	230,1	1800	44