

Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №101"
(Архипова Р.Х.)**МЕНЮ**
2 сентября 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	190	КАША МАННАЯ	150	6,4	7	35,2	229	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,8	6,5	17,5	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	2	13,3	80	0,3
Итого			397	11,4	15,5	66	449	0,9
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,3	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,3	52	2,4
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,7	9,4	23,3	225	6,8
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,9	4	9,9	190	23,8
2008	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	70	10	12,8	5,9	178	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,3	16,7	81	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			670	27,2	26,5	65,5	713	31
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,3	4,7	8,9	100	1
к/к	к/к	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,1	4,6	46,4	251	0,2
Итого			210	11,4	9,3	55,3	351	1,2
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,3	30	0
2008	61	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	16	5,5	2,1	123	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,2	13,6	164	0
Итого			370	18,3	5,7	23	317	0,4
Всего				68,9	57,1	222,1	1882	35,9