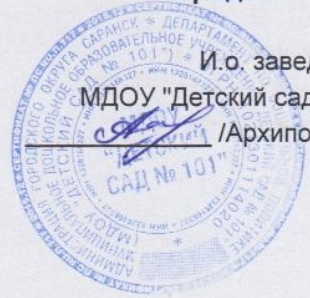


Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

3 декабря 2024 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								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,7	2,3	12,2	80	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,7	5,9	16,7	131	0
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150	6,5	6,4	30,7	206	0
Итого			397	11,9	14,6	59,6	417	0,4
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Обед								
2008	92	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,7	10,2	10,1	157	4,6
2008	133	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	13,4	40,1	339	20,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	100	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			11,1	144	0
Итого			650	23,6	24	82	740	25,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,8	9,1	102	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,4	10,9	61	0
Итого			215	6,6	6,2	20	163	1
Ужин								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	130/20	19,6	14,9	12,1	265	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,3	21,2	100	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,9	128	0
Итого			400	22,9	15,2	40,2	493	0,2
Всего				65,7	60,1	215	1869	29,7