

МДОУ "Детский сад № 101"

МДОУ "Детский сад №101"

МЕНЮ

5 августа 2024 г.

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	200	6,8	6,9	29,9	209	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4,5	7,7	18,5	162	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	2	11	173	0,4
Итого			453	13,9	16,6	59,4	544	1,1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	129	0,6	0,1	13	56	2,6
Итого			129	0,6	0,1	13	56	2,6
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4		0,8	56	2,4
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	9,8	8,8	24	215	7,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	15,9	17,1	20,9	303	43,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,7	0,4	17,1	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10	40	0
Итого			710	28,8	26,3	72,8	696	53,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,7	9	101	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	13,2	132	0
Итого			220	6,7	6,4	22,2	233	1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,3	26	0
2008	231	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/20	14,8	7	5,3	145	2,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	21,1	100	0
Итого			360	18,1	7,3	32,7	271	2,1
Всего				68,1	56,7	200,1	1800	60