Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №101"
_____ /Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

**5 сентября 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 | 200 | 1,8 | 1,6 | 10,1 | 62 | 0,3 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/7/4 | 3,8 | 6,3 | 18,8 | 148 | 0 |
| 2008 | 190 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 2,8 | 4,7 | 29,7 | 178 | 0 |
| **Итого** | | | **451** | **8,4** | **12,6** | **58,6** | **388** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 110 | 0,6 | 0,1 | 11,9 | 51 | 2,4 |
| **Итого** | | | **110** | **0,6** | **0,1** | **11,9** | **51** | **2,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 8,2 | 13,2 | 21 | 239 | 6,1 |
| 2008 | 351 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИЦЕЙ | 200 | 13,5 | 12,9 | 21,9 | 260 | 41,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 4,9 | 0,7 | 31,4 | 151 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,9 | 36 | 0 |
| **Итого** | | | **650** | **26,6** | **26,8** | **83,2** | **686** | **47,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | | | 16 | 64 | 0 |
| к/к | к/к | ВАФЛИ | 21 | 0,7 | 0,8 | 18,9 | 187 | 0 |
| **Итого** | | | **221** | **0,7** | **0,8** | **34,9** | **251** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | 130/20 | 19,2 | 16,7 | 18,7 | 306 | 0,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 6,8 | 27 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 19,2 | 91 | 0 |
| **Итого** | | | **390** | **22,2** | **16,9** | **44,7** | **424** | **0,2** |
| **Всего** | | | | **58,5** | **57,2** | **233,3** | **1800** | **50,3** |