

Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

6 марта 2025 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	3	2,5	11,7	82	0,5
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,3	6,6	25	186	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4	6,4	16,8	141	0
Итого			453	13,3	15,5	53,5	409	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	46	2,1
Итого			100	0,5	0,1	10,7	46	2,1
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1,7	0,9	10,2	56	4,8
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,1	9,1	17,2	178	5,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	4	2,5	16,2	105	32,6
2008	286	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	10,4	9,4	9,1	162	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,9	96	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			720	25,3	22,3	82,3	636	44,5
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	12,7	71	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,7	8,9	100	1
Итого			220	6,7	6,4	21,6	171	1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,6	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,2	17,4	82	0
2008	219	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	20,8	15,2	22,6	313	0,3
Итого			360	23,5	15,4	46,6	422	0,3
Всего				69,3	59,7	214,7	1684	48,9