

Утверждаю

И.о.заведующей
МДОУ "Детский сад №101" корп.2
/Архипова Р.Х./



МЕНЮ

6 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 212 | МАКАРОННИК С СЫРОМ | 130/6 | 5,9 | 6,4 | 27,4 | 191 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 5 | 4,2 | 12,7 | 110 | 0,8 |
| | 41 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 2,9 | 4,2 | 19 | 126 | 0 |
| Итого | | | 383 | 13,8 | 14,8 | 59,1 | 427 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 120 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | 2,4 |
| Итого | | | 120 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 11,8 | 10,8 | 58,1 | 380 | 29,3 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 11,7 | 14,1 | 17,1 | 243 | 9,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19 | 92 | 0 |
| к/к | 37 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9 | 36 | 0 |
| Итого | | | 650 | 26,5 | 25,3 | 103,2 | 751 | 38,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2008 | 9 | ПЕЧЕНЬЕ | 3 | 0,9 | 1,2 | 9,4 | 52 | 0 |
| Итого | | | 203 | 6,5 | 6,1 | 18,7 | 157 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,6 | 92 | 0 |
| к/к | 40 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 8,3 | 34 | 0 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА | 130 | 21,6 | 20,2 | 15,8 | 335 | 0,2 |
| Итого | | | 370 | 24,8 | 20,4 | 43,7 | 461 | 0,2 |
| Всего | | | | 72,2 | 66,7 | 236,8 | 1848 | 42,8 |