

Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

7 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,4	2,1	10,1	170	0,4
2008	190	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,4	6,4	29,2	197	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	1,5	5,1	9,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>9,3</b>	<b>13,6</b>	<b>49,1</b>	<b>459</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>52</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	106	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,3	14	21,8	243	5,8
2008	286	ТЕФТЕЛЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	10,5	10,3	3,6	250	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4	3,6	28,7	188	14,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24</b>	<b>28,2</b>	<b>78,1</b>	<b>789</b>	<b>20,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			9,3	37	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	19	1,4	1,8	13,4	175	0
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	<b>22,7</b>	<b>212</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	61	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	140	15,9	5,1	1,8	217	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6	24	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>17,5</b>	<b>5,2</b>	<b>17,8</b>	<b>288</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>48,9</b>	<b>179,8</b>	<b>1800</b>	<b>24,6</b>