

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №101"

/Парамонова Т.Ф./

# МЕНЮ

8 августа 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>								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	5,4	19,1	137	0
2008	190	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,4	6,6	30	204	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,4	1,9	11,4	73	0,4
Итого			447	10,7	13,9	60,5	414	1
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
<b>Обед</b>								
	21	УХА РЫБНАЯ	200	8,5	7,6	20,4	184	6,9
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	16,2	14	33,8	332	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,6	38	0
Итого			650	28	22	85,2	657	74,9
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	20	1,8	1,4	22,9	112	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			220	7,4	6,3	32,2	217	1
<b>Ужин</b>								
2008	225	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	130/20	18,7	15,4	25,8	341	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,6	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			390	21,9	15,6	51,9	460	0,2
Всего				68,6	57,9	241,9	1800	79,5