Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,2	6	19,7	146	0
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,9	4,1	30,7	279	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,5	10	60	0,3
Итого			**447**	**9,8**	**11,6**	**60,4**	**485**	**0,3**
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			**118**	**0,6**	**0,1**	**11,9**	**51**	**2,4**
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	9,1	28,9	229	6,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	20,3	20,4	20,8	350	39,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,3	14,2	69	0
Итого			**650**	**29,7**	**29,8**	**74,6**	**691**	**46,1**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	4,9	9,6	108	1,1
2008		ПРЯНИКИ	20	0,9	0,7	11,9	158	0
Итого			**220**	**6,7**	**5,6**	**21,5**	**266**	**1,1**
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,6	0,3	24	113	0
2008	231	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/20	15,6	4,8	6,4	232	2,7
Итого			**360**	**19,4**	**5,1**	**39,7**	**383**	**2,7**
Всего				**66,2**	**52,2**	**208,1**	**1876**	**52,6**