

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №101"

Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	5,3	6,9	23,2	177	0
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	5,1	7,3	19,1	284	0,6
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,3	10,3	75	0,5
Итого			453	13,2	16,5	52,6	536	1,1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	157	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			157	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,8	11,6	26,4	236	9,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,2	5,2	28	175	13,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	10	11,4	6,2	168	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	0,4	19,2	93	0
Итого			670	23	28,6	89,5	711	24,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5,1	9,9	111	1,1
2008		ПРЯНИКИ	22	0,9	0,8	12,1	59	0
Итого			222	6,9	5,9	22	170	1,1
Ужин								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	3,7	36,2	191	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,7	93	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,8	24	0
Итого			390	6,1	3,9	61,7	308	0
Всего				50,1	55,1	244,2	1803	30,1