

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №101" корп.2

/Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ

10 апреля 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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	9,9	74	0,5
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	8	26,8	240	0,7
	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,5	4,8	16,6	120	0
Итого			447	12,9	15,2	53,3	444	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	1	0,6	0,6	13,5	65	13,8
Итого			1	0,6	0,6	13,5	65	13,8
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	8,2	8,7	29,2	234	9,4
	32	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	12,6	13,7	15,9	239	24,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,3	16,6	80	0
к/к	37	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,3	41	0
Итого			650	23,4	22,7	72	594	34,3
Полдник								
2008		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,6	5,8	33,5	208	0,1
2008	434	КИСЕЛЬ	200			12,2	49	0
Итого			260	5,6	5,8	45,7	257	0,1
Ужин								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	21	18,4	25,5	355	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,2	17,2	81	0
к/к	40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,4	22	0
Итого			380	23,7	18,6	48,1	458	0,3
Всего				66,2	62,9	232,6	1818	49,7