Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,8	7,8	29,2	215	0,6
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,4	10,8	78	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,8	5,7	17,7	133	0
Итого			**447**	**12,5**	**15,9**	**57,7**	**426**	**1**
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	101	0,5	0,1	10,6	45	2,1
Итого			**101**	**0,5**	**0,1**	**10,6**	**45**	**2,1**
Обед								
2008	92	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,6	10	21,5	204	20,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	4,8	19	131	9,1
2008	286	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	8,7	7,7	9,9	245	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,9	0,3	12,4	60	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			**670**	**20,1**	**22,8**	**72,5**	**679**	**30,6**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	1,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	16	1,3	1,7	13,2	174	0
Итого			**216**	**7,2**	**6,8**	**23**	**284**	**1,1**
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20	18,4	14,5	21,3	293	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,2	12,8	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			**360**	**20,5**	**14,7**	**41,2**	**383**	**0,2**
Всего				**60,8**	**60,3**	**205**	**1817**	**35**