

Утверждаю

И.о.заведующей  
МДОУ "Детский сад №101" корп.2  
/Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ                      | 200        | 5,2               | 6,4         | 21,1             | 164                                      | 0,6                   |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ                   | 200        | 3,2               | 2,7         | 10,1             | 78                                       | 0,5                   |
|                               | 41                  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 40/7       | 3,5               | 5,4         | 21,5             | 150                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>447</b> | <b>11,9</b>       | <b>14,5</b> | <b>52,7</b>      | <b>392</b>                               | <b>1,1</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 100        | 0,6               | 0,1         | 13               | 155                                      | 2,6                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>100</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,1</b>  | <b>13</b>        | <b>155</b>                               | <b>2,6</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 97                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200        | 6,3               | 10,2        | 18,5             | 195                                      | 6,2                   |
|                               | 25                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 150        | 4,1               | 4,1         | 27,8             | 164                                      | 13,5                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ                           | 70         | 10,5              | 10,7        | 6                | 162                                      | 1                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 50         | 3,2               | 0,4         | 20,6             | 99                                       | 0                     |
| к/к                           | 37                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200        |                   |             | 10,3             | 141                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>670</b> | <b>24,1</b>       | <b>25,4</b> | <b>83,2</b>      | <b>761</b>                               | <b>20,7</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200        | 5,4               | 4,7         | 9                | 101                                      | 1                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                     | 36         | 1                 | 1,2         | 27,7             | 127                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>236</b> | <b>6,4</b>        | <b>5,9</b>  | <b>36,7</b>      | <b>228</b>                               | <b>1</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 183                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 130        | 2,7               | 2,9         | 31,1             | 161                                      | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40         | 2,4               | 0,2         | 15,8             | 74                                       | 0                     |
| к/к                           | 40                  | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200        | 0,1               |             | 6                | 124                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>370</b> | <b>5,2</b>        | <b>3,1</b>  | <b>52,9</b>      | <b>359</b>                               | <b>0</b>              |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>48,2</b>       | <b>49</b>   | <b>238,5</b>     | <b>1895</b>                              | <b>25,4</b>           |