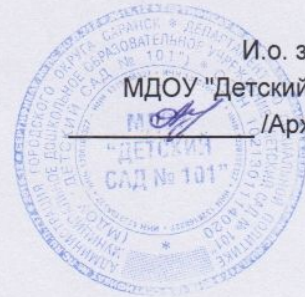


Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./



МЕНЮ

11 марта 2025 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 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 3,3 | 2,8 | 13,1 | 92 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 3,8 | 6 | 23,3 | 162 | 0 |
| 2008 | 212 | МАКАРОННИК | 150 | 6,5 | 6,5 | 30,8 | 208 | 0 |
| Итого | | | 397 | 13,6 | 15,3 | 67,2 | 462 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,2 | 0,2 | 6 | 29 | 6,1 |
| Итого | | | 100 | 0,2 | 0,2 | 6 | 29 | 6,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 10,3 | 11,6 | 31,8 | 277 | 42,7 |
| 2008 | 133 | ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ | 200 | 11,5 | 12,1 | 22,5 | 247 | 12,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,2 | 97 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,5 | 38 | 0 |
| Итого | | | 650 | 25 | 24,1 | 84 | 659 | 54,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99 | 1 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 19 | 1,3 | 1,7 | 12,7 | 71 | 0 |
| Итого | | | 219 | 6,6 | 6,3 | 21,5 | 170 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | 130/20 | 19,7 | 12,9 | 19,2 | 276 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,4 | 0,3 | 22,1 | 104 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,1 | 25 | 0 |
| Итого | | | 390 | 23,3 | 13,2 | 47,4 | 405 | 0,2 |
| Всего | | | | 68,7 | 59,1 | 226,1 | 1725 | 62,7 |