

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

12 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	5	20,3	137	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,5	10,4	62	0,3
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,8	7,1	29,3	210	0,8
Итого			447	11,6	13,6	60	409	1,1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2008	91	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,9	12,2	25,7	244	8,7
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	3,1	30,8	171	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11,6	2,9	1,2	91	8,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38	0
Итого			670	26,2	18,6	84,9	629	17
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10	40	0
к/к	к/к	ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ	70	5,7	3,6	44	231	0,1
Итого			270	5,7	3,6	54	271	0,1
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	20,9	99	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,5	26	0
2008	351	ОВОЩНОЕ АССОРТИ	150	4,6	2	18,4	113	38,6
Итого			390	7,9	2,3	45,8	238	38,6
Всего				51,9	38,2	255,1	1591	58,9