

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 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		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	3,9	9	16	260	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,1	7,5	26,3	203	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,9	10,6	70	0,4
Итого			453	13,3	18,4	52,9	533	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			102	0,5	0,1	10,3	44	2
Обед								
		СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б	200	8,1	12,3	18,7	218	19,7
2008	259	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11,8	2,9	5	207	8,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	5,6	24,6	270	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,7	0,4	17	82	0
Итого			670	28	21,2	74,1	812	28,6
Полдник								
2008		ГРЕНКА С САХАРОМ	35	2,1	0,2	14,2	67	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			11	44	0
Итого			235	2,1	0,2	25,2	111	0
Ужин								
Ук	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,5	26	0
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	100/20	6	7,3	36	274	0,2
Итого			320	6,1	7,3	42,5	300	0,2
Всего				50	47,2	205	1800	31,8