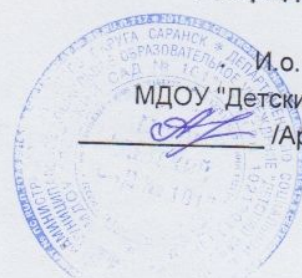


Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

14 мая 2025 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<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 40/7  | 1,9               | 4,9     | 12,9             | 103                                      | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 200   | 1,7               | 1,5     | 9,3              | 58                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ               | 200   | 6,4               | 6,7     | 28,2             | 200                                      | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                     | 447   | 10                | 13,1    | 50,4             | 361                                      | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 122   | 0,6               | 0,1     | 12,4             | 53                                       | 2,4                   |
| Итого                         |                     |                                     | 122   | 0,6               | 0,1     | 12,4             | 53                                       | 2,4                   |
| Обед                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200   | 8,2               | 6,7     | 12,2             | 143                                      | 2,2                   |
| 2008                          | 286                 | ТЕФТЕЛЯ ИЗ КУРИЦЫ                   | 70    | 10,2              | 9,4     | 7,6              | 157                                      | 1                     |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 130   | 4                 | 2,6     | 28,8             | 155                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,4             | 103                                      | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 200   |                   |         | 9,8              | 39                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                     | 650   | 25,7              | 19,1    | 79,8             | 597                                      | 3,2                   |
| Полдник                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                              | 200   |                   |         | 8                | 32                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | БУЛКА С САХАРОМ                     | 60    | 5,4               | 6,4     | 33,5             | 212                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                     | 260   | 5,4               | 6,4     | 41,5             | 244                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40    | 2,5               | 0,2     | 16,7             | 79                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   | 0,1               |         | 6,2              | 25                                       | 0                     |
| 2008                          | 61                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                    | 130   | 16,9              | 4,9     | 1,9              | 120                                      | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                     | 370   | 19,5              | 5,1     | 24,8             | 224                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                     |       | 61,2              | 43,8    | 208,9            | 1479                                     | 7                     |