

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./



**МЕНЮ**  
15 января 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4,1	6,3	17,9	146	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,5	10,4	62	0,3
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,4	7,1	25,7	193	0,8
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>12,3</b>	<b>14,9</b>	<b>54</b>	<b>401</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	11,4	49	2,3
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	9,5	18,7	189	6,8
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	3,4	30,7	173	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,1	3,2	1,7	198	8,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	18,6	90	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,3</b>	<b>16,5</b>	<b>79,4</b>	<b>689</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10,2	41	0
к/к	к/к	ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ	60	4,9	3	43	219	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,9</b>	<b>3</b>	<b>53,2</b>	<b>260</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,2	16,2	77	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
2008	239	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	15	4	4,1	164	1,2
		РИС ОТВАРНОЙ	130	2,4	2,2	25,8	133	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>20</b>	<b>6,4</b>	<b>53,7</b>	<b>405</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>64,1</b>	<b>40,9</b>	<b>251,7</b>	<b>1804</b>	<b>20</b>