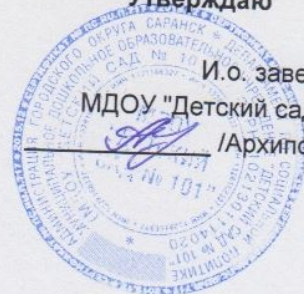


Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

16 сентября 2024 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								
2008	190	КАША МАННАЯ	200	4,5	5,3	23,7	161	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,8	6,5	17,5	139	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,2	1,2	12,2	64	0,1
Итого			447	8,5	13	53,4	364	0,5
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	115	0,6	0,1	12	51	2,4
Итого			115	0,6	0,1	12	51	2,4
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	12,1	9,2	25	232	7,2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3	4,5	9,3	191	28,6
2008	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,5	12,7	3,8	168	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,7	95	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,2	41	0
Итого			670	27,7	26,8	68	727	36,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	4,4	8,3	94	0,9
к/к	к/к	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,9	4,9	43,4	240	0,2
Итого			260	10,9	9,3	51,7	334	1,1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,3	29	0
2008	61	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	16,1	5,4	2,2	222	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,2	15,6	73	0
Итого			370	18,6	5,6	25,1	324	0,4
Всего				66,3	54,8	210,2	1800	40,6