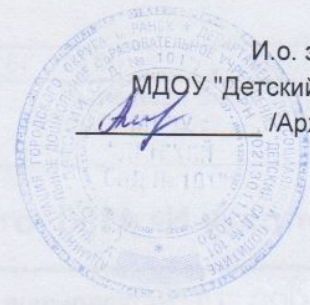


Утверждаю

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



МЕНЮ
17 января 2025 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		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4,4	6,9	19	157	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,6	0,6	10,3	148	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	3,6	4,3	30,6	176	0
Итого			453	8,6	11,8	59,9	481	0
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			100	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2,1	1,6	11,8	170	5,7
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7	8,3	17,4	174	18,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,8	10,8	4,7	155	1,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	4,6	24,6	161	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			730	27,4	25,7	87,8	793	25,6
Полдник								
2008		ГРЕНКА С САХАРОМ	50	3	0,2	20,6	96	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10,8	43	0
Итого			250	3	0,2	31,4	139	0
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,3	26	0
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	100/20	6	7,8	36,1	318	0,2
Итого			320	6,1	7,8	42,4	344	0,2
Всего				45,7	45,6	233,6	1809	28,2