

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №101" корп.2
/Парамонова

МЕНЮ
18 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								
	13	КАША "НЕЖНОСТЬ"	200	6,7	5,4	28,2	188	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,5	13,1	87	0,5
	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	7,2	20,6	159	0
Итого			447	12,9	15,1	61,9	434	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	129	0,6	0,1	13	56	2,6
Итого			129	0,6	0,1	13	56	2,6
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,6	12,2	9,2	172	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	10,4	10,8	6,1	162	1
2008	323	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,5	4	28,7	170	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,4	98	0
к/к	37	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,4	138	0
Итого			670	23,7	27,4	73,8	740	2,4
Полдник								
2008	9	ПЕЧЕНЬЕ	12	1	1,3	9,7	54	0
2008	434	КИСЕЛЬ	200			14,8	159	0
Итого			212	1	1,3	24,5	213	0
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	130	5	4,9	28	176	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	21,1	100	0
к/к	40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		3,9	116	0
Итого			370	8,3	5,2	53	392	0
Всего				46,5	49,1	226,2	1835	6,1