

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

Архипова Р.Х./



# МЕНЮ

19 августа 2024 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	190	КАША МАННАЯ	200	6,7	7,1	29,1	207	0,8
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	6,5	19,1	147	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	2,1	11,3	75	0,4
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12,4</b>	<b>15,7</b>	<b>59,5</b>	<b>429</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	1	0,3	0,3	7,5	36	7,6
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>7,6</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,1	9,8	20,6	216	5,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	4,8	3,7	14	212	44,9
2008	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,8	13,2	5,7	180	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,7	95	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>28,8</b>	<b>27,1</b>	<b>69,4</b>	<b>741</b>	<b>50,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	13,2	174	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>22,5</b>	<b>279</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,3	29	0
2008	61	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	15,7	5,4	1,6	218	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,2	95	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>18,9</b>	<b>5,6</b>	<b>29,1</b>	<b>342</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>67,3</b>	<b>55,3</b>	<b>188</b>	<b>1827</b>	<b>61,1</b>