

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

**МЕНЮ**  
 19 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		
<b>Завтрак</b>								
	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,2	5,2	21	143	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	8,4	9,1	34,7	256	1,2
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,4	0,3	6	28	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12</b>	<b>14,6</b>	<b>61,7</b>	<b>427</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,8	46	2,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
	22	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10,1	12,1	24,2	250	8,6
	32	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	10,9	12,4	21,3	242	38,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,5	24,5	118	0
к/к	37	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9	36	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>25</b>	<b>79</b>	<b>646</b>	<b>46,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	КИСЕЛЬ	200			13,8	55	0
2008		ВАФЛИ	21	0,6	0,7	16,5	76	0
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>30,3</b>	<b>131</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,3	23,3	110	0
к/к	40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,6	124	0
2008	224	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	130/20	19,9	18,7	20,2	333	0,2
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>23,6</b>	<b>19</b>	<b>49,1</b>	<b>567</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>61,5</b>	<b>59,4</b>	<b>230,9</b>	<b>1817</b>	<b>50,3</b>