

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №101"

/Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ
2 октября 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								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,7	9,1	17,7	163	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,6	10,3	63	0,3
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	3,6	28,7	275	0,7
Итого			447	11,2	14,3	56,7	501	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	1	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			1	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Обед								
		СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,5	14	18,5	233	19,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,4	8,4	1,3	214	0,5
2008	125	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	10	4,6	20,9	166	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	18	87	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
Итого			670	28,7	27,4	69,4	743	20,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	20			10,8	43	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,7	3,6	33,6	194	0,2
Итого			80	5,7	3,6	44,4	237	0,2
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,1	86	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,2	25	0
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	150	4,9	3,1	30,7	171	0
Итого			390	7,8	3,3	55	282	0
Всего				53,7	48,9	233,4	1801	29,6