

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 января 2025 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		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,2	5,3	19,8	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,7	0,7	10	149	0
2008	190	КАША МАННАЯ	200	2,9	4,1	23,6	243	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>6,8</b>	<b>10,1</b>	<b>53,4</b>	<b>532</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	2,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	8,2	21,8	187	5,9
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	12,2	12,5	12,6	213	26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	139	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	17,7	85	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>20,8</b>	<b>21,1</b>	<b>61,8</b>	<b>624</b>	<b>31,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,7	209	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,7	77	0
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>7,2</b>	<b>6,8</b>	<b>23,4</b>	<b>286</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,5	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,4	87	0
2008	231	РЫБА ПОД ОВОЩНЫМ МАРИНАДОМ	100/20	15,1	5,7	4,2	229	1,6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>18</b>	<b>5,9</b>	<b>29,1</b>	<b>342</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>44</b>	<b>179,1</b>	<b>1833</b>	<b>36,9</b>