

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 марта 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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК	200	2,8	2,3	11,3	78	0,5
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,1	6,4	24,8	183	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	3,6	6,3	14,1	127	0
Итого			453	12,5	15	50,2	388	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	104	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			104	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,8	1	10,6	58	5
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,5	9,7	19	190	6,3
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	4,5	2,5	18,9	119	37,9
2008	286	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	10,6	9,6	9,5	167	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	0,3	15,9	76	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			730	25,9	23,1	83,6	649	50,9
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,4	70	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			220	6,9	6,5	21,7	175	1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,4	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,2	14,5	68	0
2008	219	СЫРНИКИ	100	20,5	14,3	14,4	273	0,2
Итого			340	22,8	14,5	35,3	367	0,2
Всего				68,7	59,2	202	1627	55,3