Утверждаю

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

МЕНЮ

21 января 2025 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 И СЫРОМ	40/7	4,9	7	21,1	168	0
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	4,9	6,4	18,3	251	0,6
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,5	2,2	9	67	0,4
Итого			**447**	**12,3**	**15,6**	**48,4**	**486**	**1**
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			**100**	**0,6**	**0,1**	**11,9**	**51**	**2,4**
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,9	9,8	34,9	261	14,2
2008	259	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11,7	3,7	4,6	212	8,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,9	3	11,6	81	5,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	0,4	19,4	93	0
Итого			**670**	**24,5**	**16,9**	**80**	**685**	**28,6**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,8	9,2	103	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,7	5,6	29,5	187	0,1
Итого			**260**	**10,2**	**10,4**	**38,7**	**290**	**1,1**
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	150	5,2	3,9	27,6	176	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19,2	91	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,2	25	0
Итого			**390**	**8,2**	**4,1**	**53**	**292**	**0**
Всего				**55,8**	**47,1**	**232**	**1804**	**33,1**