Утверждаю

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

МЕНЮ

21 марта 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	40/7	2,7	6,5	17,8	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,5	10,4	62	0,3
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	6	24,7	181	0,6
Итого			**447**	**11,3**	**14**	**52,9**	**383**	**0,9**
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			**111**	**0,6**	**0,1**	**11,2**	**48**	**2,2**
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,3	8,4	25,6	216	27,9
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	13,3	14,2	36,9	329	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	18,1	87	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,2	33	0
Итого			**650**	**24,4**	**23**	**88,8**	**665**	**30,8**
Полдник								
2008		СУХАРИК САХАРНЫЙ	16	2,8	0,2	19,4	91	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			8,5	34	0
Итого			**216**	**2,8**	**0,2**	**27,9**	**125**	**0**
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,1	20	0
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	100	6,1	9,9	37	262	0,2
Итого			**300**	**6,2**	**9,9**	**42,1**	**282**	**0,2**
Всего				**45,3**	**47,2**	**222,9**	**1503**	**34,1**