

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 августа 2024 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								
2008	190	КАША "НЕЖНОСТЬ"	240	8	8,3	29,5	226	0,9
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,3	6,6	20,5	155	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,5	2	11,7	75	0,4
Итого			487	13,8	16,9	61,7	456	1,3
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	107	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Итого			107	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,3	10,4	21,7	207	7,7
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,7	30,8	285	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,4	14,6	5,9	216	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,3	98	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,3	33	0
Итого			670	28,8	30,1	87	839	8,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			11,1	44	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	13,2	174	0
Итого			220	1,3	1,7	24,3	218	0
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	150	5,4	4,1	26,7	166	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,2	17,5	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,2	29	0
Итого			390	8,2	4,3	51,4	277	0
Всего				52,6	53,1	235,2	1836	11,7