

Утверждаю

И.о.заведующей
МДОУ "Детский сад №101" корп.2
/Архипова Р.Х./

МЕНЮ

21 октября 2024 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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,5	2	13,7	83	0,4
	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	3,1	6	19,1	143	0
	13	КАША "НЕЖНОСТЬ"	200	5,6	4,4	27	169	0,4
Итого			453	11,2	12,4	59,8	395	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	133	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Итого			133	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Обед								
	22	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,3	9,5	19,8	208	3,4
	32	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	12,6	16,2	17,2	269	25,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,1	0,5	26,5	127	0
к/к	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11	48	0,8
Итого			650	28,1	26,3	74,5	650	29,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ	33	0,9	1,1	25,2	115	0
Итого			233	6,5	6	34,5	220	1
Ужин								
к/к	40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	131	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,2	13,4	64	0
2008	239	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	14,3	4,2	4	112	0,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	5,4	28,5	174	0
Итого			440	19,1	9,8	53,5	481	0,8
Всего				65,6	54,6	235,8	1803	35