

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

Архипова Р.Х./

МЕНЮ

22 мая 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	3	2,5	11,6	81	0,5
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,3	7	25,1	189	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/6	4	6,8	17	146	0
Итого			453	13,3	16,3	53,7	416	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	114	0,6	0,1	12,9	55	2,6
Итого			114	0,6	0,1	12,9	55	2,6
Обед								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5	8,5	6,2	123	11
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,5	10,5	5,6	156	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	5,8	24,5	171	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,7	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			670	22,6	25,2	63	571	12
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	12,7	71	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,7	8,9	100	1
Итого			220	6,7	6,4	21,6	171	1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,8	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,2	17,3	82	0
2008	225	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	19,5	12,7	12,2	244	0,2
Итого			370	22,2	12,9	36,3	353	0,2
Всего				65,4	60,9	187,5	1566	16,8