

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 октября 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								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,9	3,3	11	90	0,6
	41	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	5,8	17,9	136	0
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	130/6	5,9	6,3	27,3	190	0
Итого			383	12,7	15,4	56,2	416	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2008	95	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	7,4	8,6	118	4,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	6,3	24,1	175	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	11,5	11,6	9,6	188	2,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,5	24,8	120	0
к/к	37	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,2	133	0
Итого			670	24,4	25,8	75,3	734	6,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,6	8,7	98	1
2008	9	ПЕЧЕНЬЕ	3	0,9	1,2	9,4	52	0
Итого			203	6,1	5,8	18,1	150	1
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,3	72	0
к/к	40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	131	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА	130	16,9	14,7	13,8	259	0,2
2008	434	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА	20			4,9	20	0
Итого			390	19,3	14,9	41,6	482	0,2
Всего				63,1	62	203,8	1836	10,8