



Утверждаю
Заведующая
МДОУ "Детский сад №101"
/Парамонова Т.Ф./

МЕНЮ

24 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,7	7,7	29,3	215	0,6
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,7	2,3	10,6	75	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	5,6	17,9	134	0
Итого			447	12,3	15,6	57,8	424	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Обед								
2008	92	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,3	9,7	18,9	190	17,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	4,6	16,7	219	8
2008	286	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	9,1	8	9	244	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,5	0,3	16,2	78	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,2	37	0
Итого			670	20,5	22,6	70	768	27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5	9,7	110	1,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	13,6	76	0
Итого			220	7,3	6,8	23,3	186	1,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20	21,4	18,1	21,2	337	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,2	72	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,7	27	0
Итого			360	23,8	18,3	43,1	436	0,2
Всего				64,6	63,4	208,3	1874	32,1