

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 апреля 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	2,9	2,4	11,4	79	0,5
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,2	6,5	24,9	185	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7	2,4	4,8	16,2	118	0
Итого			447	11,5	13,7	52,5	382	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			100	0,5	0,1	10,3	44	2
Обед								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	100	5,1	7,7	6,8	122	11,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,7	10,6	5,2	155	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	4	24,6	155	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,3	16,5	80	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
Итого			570	22,8	22,6	62,8	551	12,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008		ПРЯНИКИ	31	1,9	1,5	24,6	120	0
Итого			231	7,6	6,4	34,1	227	1,1
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,8	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	225	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100/20	18,8	12,1	12,1	235	0,2
Итого			360	21,4	12,3	35,6	341	0,2
Всего				63,8	55,1	195,3	1545	16,6