



Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

Архипова Р.Х./

МЕНЮ

28 января 2025 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								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,4	2,1	11,7	176	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,8	5,6	17,3	130	0
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150	6,4	6,3	30,7	205	0
Итого			397	11,6	14	59,7	511	0,4
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	92	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	9	22,1	198	18,2
2008	133	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,4	11,3	23	337	12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,1	0,3	13,5	74	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,4	38	0
Итого			650	19,2	20,6	68	647	30,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		СУХАРИК САХАРНЫЙ	40	3	0,2	20	94	0
Итого			240	8,6	5,1	29,3	199	1
Ужин								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	130/20	18,2	14,5	16,4	372	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,9	28	0
Итого			350	18,3	14,5	23,3	400	0,2
Всего				58,2	54,3	190,4	1800	33,8