

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 ноября 2024 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	200	2,9	2,4	11,2	79	0,5
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,2	6,5	24,6	184	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/5	4	6,3	18,3	146	0
Итого			452	13,1	15,2	54,1	409	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			100	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Обед								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	10,9	17,6	196	5,8
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,6	2,4	15,8	103	28,7
2008	286	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	10,5	9,5	8,7	163	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	22,2	107	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,3	137	0
Итого			670	24	23,3	73,6	706	35,5
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	19	1,3	1,7	12,9	73	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			8,9	36	0
Итого			219	1,3	1,7	21,8	109	0
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,9	124	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19,1	90	0
2008	219	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/18	22,5	16,7	22	331	0,3
Итого			358	25,5	16,9	47	545	0,3
Всего				64,6	57,2	210,6	1829	39,6