

Утверждаю



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

МЕНЮ

29 января 2025 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		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,7	4,9	17,9	127	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,5	10,4	62	0,3
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,8	7,2	28,2	206	0,8
Итого			447	11,3	13,6	56,5	395	1,1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Итого			110	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,6	10,2	20,2	202	7,7
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	3,4	30,7	273	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11,9	3,2	1,7	196	8,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	18,6	90	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,9	40	0
Итого			670	26,3	17,2	81,1	801	16
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10,2	41	0
к/к	к/к	ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ	60	5,3	3,4	41,1	216	0,1
Итого			260	5,3	3,4	51,3	257	0,1
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,5	87	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
2008	351	ОВОЩНОЕ АССОРТИ	150	3,5	1,9	15,7	196	27
Итого			390	6,4	2,1	41,8	314	27
Всего				49,9	36,4	242,1	1816	46,5