

Утверждаю



И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

(Архипова Р.Х.)

# МЕНЮ

3 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК	200	3,7	3,1	13,2	97	0,6
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7	9	26,2	215	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,5	8,3	15,9	147	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>13,2</b>	<b>20,4</b>	<b>55,3</b>	<b>459</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>60</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8	12,3	19,6	224	6,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,7	4,2	17,3	124	29,4
2008	286	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	9,1	8,6	6,8	140	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	10,9	45	0,8
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>25,6</b>	<b>73,1</b>	<b>622</b>	<b>37,6</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	13,1	173	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5	9,8	110	1,1
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>6,7</b>	<b>22,9</b>	<b>283</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,4	0,1	9,4	44	0
2008	219	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	20,3	15,9	21	313	0,3
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>21,8</b>	<b>16</b>	<b>37,4</b>	<b>385</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>66,7</b>	<b>68,8</b>	<b>202,8</b>	<b>1809</b>	<b>43</b>