

Утверждаю

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

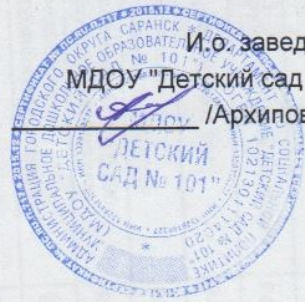
# МЕНЮ

29 октября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,5	5	15,5	117	0
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	5,1	6,8	19,3	211	0,6
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,4	10,5	75	0,5
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>10,4</b>	<b>14,2</b>	<b>45,3</b>	<b>403</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	135	0,8	0,2	16,4	70	3,2
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,4</b>	<b>70</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	97	СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10	15,3	27,3	289	10,5
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	10,5	6,3	161	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,5	28	169	13,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,3	0,3	14,5	70	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,6</b>	<b>30,6</b>	<b>85,8</b>	<b>728</b>	<b>24,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,2	10,1	113	1,1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,6	1,3	20,3	199	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>6,5</b>	<b>30,4</b>	<b>312</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	2,6	36,2	181	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,2	17,6	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>5,8</b>	<b>2,8</b>	<b>59,6</b>	<b>288</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>54,3</b>	<b>237,5</b>	<b>1801</b>	<b>30,3</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
30 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>								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	5,8	19,4	142	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,6	10,2	62	0,3
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	7,7	28,8	212	0,7
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>11,3</b>	<b>15,1</b>	<b>58,4</b>	<b>416</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	143	0,7	0,1	14,4	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>61</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	11	19,9	207	21,9
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	10,5	10,4	2,2	244	0,6
2008	125	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	10	3,6	20,9	256	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,3	16,4	79	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>29,5</b>	<b>25,3</b>	<b>69,1</b>	<b>725</b>	<b>22,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			11,1	44	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,6	4,5	34,2	199	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>45,3</b>	<b>243</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,4	92	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,7	23	0
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	150	4,9	2,5	30,7	165	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8</b>	<b>2,7</b>	<b>55,8</b>	<b>280</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>47,7</b>	<b>243</b>	<b>1825</b>	<b>26,5</b>