

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./



МЕНЮ

31 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								
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	5,4	19,1	138	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,9	10,4	69	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6	6,1	29	196	0,6
Итого			447	11,2	13,4	58,5	403	1
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	106	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			106	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,6	8	17,2	170	16,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	9,8	10,6	4,4	151	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	4,5	24,7	161	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	0,4	19,5	94	0
Итого			670	24,8	23,5	74,9	613	17,3
Полдник								
2008		ГРЕНКА С САХАРОМ	35	3	0,2	20,5	96	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200			10,8	43	0
Итого			235	3	0,2	31,3	139	0
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,4	26	0
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	100/20	5,4	7	32,7	215	0,2
Итого			320	5,5	7	39,1	241	0,2
Всего				45,1	44,2	215,9	1448	20,9