

Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №101"

/Архипова Р.Х./

**МЕНЮ**  
7 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 И СЫРОМ	40/7/6	4,7	7,5	19,6	164	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,2	11,5	78	0,5
2008	190	КАША "НЕЖНОСТЬ"	200	7,3	7,7	28,5	212	0,7
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>14,7</b>	<b>17,4</b>	<b>59,6</b>	<b>454</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	154	0,8	0,2	15,5	66	3,1
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>66</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,4	9,7	23,6	227	7,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	200	10,6	13,9	14	225	23,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,4	0,3	15,3	74	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>23,9</b>	<b>62,8</b>	<b>566</b>	<b>30,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	4,9	9,5	108	1,1
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,7	0,8	18,9	186	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>28,4</b>	<b>294</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		8,8	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,2	17,8	84	0
2008	239	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	15,3	4,2	3,8	215	0,6
		РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	0,4	28,3	128	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>20,9</b>	<b>4,8</b>	<b>58,7</b>	<b>463</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>67,3</b>	<b>52</b>	<b>225</b>	<b>1843</b>	<b>36,4</b>