

Утверждаю

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



МЕНЮ
8 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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,6	2,1	11,9	78	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,3	5,6	20,7	187	0
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150	6,5	6,1	30,8	205	0
Итого			397	12,4	13,8	63,4	470	0,4
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Итого			162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Обед								
2008	92	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	9,9	20,7	203	20,4
2008	133	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11	12,7	26,7	365	14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,1	0,3	13,4	65	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,5	42	0
Итого			650	19,5	22,9	71,3	675	34,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,2	10,1	113	1,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	17	1,3	1,6	12,5	70	0
Итого			217	7,4	6,8	22,6	183	1,1
Ужин								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	130/20	18,3	15,1	13,4	267	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	22	104	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
Итого			390	21,7	15,4	43	402	0,2
Всего				61,8	59,1	216,7	1800	39,3