

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 апреля 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 | | | | | | | | |
| | 41 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 2,9 | 5,1 | 19,2 | 134 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,9 | 2,2 | 13,6 | 87 | 0,5 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 6,3 | 7,4 | 31,7 | 219 | 0,8 |
| Итого | | | 447 | 12,1 | 14,7 | 64,5 | 440 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 108 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 47 | 2,2 |
| Итого | | | 108 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 47 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | ЩИ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,6 | 9,4 | 18 | 189 | 19 |
| | 19 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 150 | 10,8 | 4,5 | 22,6 | 174 | 0 |
| | 32 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА | 70 | 10,2 | 10,4 | 6,4 | 158 | 1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83 | 0 |
| к/к | 37 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,1 | 133 | 0 |
| Итого | | | 670 | 30,3 | 24,7 | 72,3 | 737 | 20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЛЮШКА С САХАРОМ | 60 | 5,4 | 5,1 | 34,6 | 204 | 0,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99 | 1 |
| Итого | | | 260 | 10,7 | 9,7 | 43,4 | 303 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 83 | 0 |
| к/к | 40 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,3 | 130 | 0 |
| | 32 | ОВОЩНОЕ АССОРТИ | 150 | 2,7 | 4,3 | 14 | 108 | 13,7 |
| Итого | | | 390 | 5,5 | 4,5 | 38,9 | 321 | 13,7 |
| Всего | | | | 59,1 | 53,7 | 230 | 1848 | 38,3 |