

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"  
Хупеня Ю.В.

МЕНЮ 22 НОЯБРЯ 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав										Витамин С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						
ЗАВТРАК															
168	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	0	0		
1	БУТЕРБРОД МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0		
213	ЯЙЦО	1/2	1/2	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0		
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	200	1,95	2,85	1,66	2,41	8,85	11,96	58,33	91	0,81	0,97		
<b>ИТОГО</b>		401	478	12,79	16,38	17,23	22,82	39,72	57,64	403,33	511	0,81	0,97		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	200	4,58	6,08	4,08	5,42	7,58	10,07	85	113,33	2,05	2,73		
ОБЕД															
233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	150	200	1,61	2,14	1,70	2,26	10,2	13,6	62,8	83,7	4,45	5,93		
321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138	14,52	18,5		
245	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	50	60	8,69	10,42	0,73	0,87	0,17	0,2	49,3	59,2	0,19	0,22		
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	60	1,55	1,86	0,1	0,12	3,25	3,9	20,0	24,0	5,0	6,0		
376	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВ	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,4		
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,78	2,6	0,41	0,6	15,18	22,14	73,37	106,66	0	0		
<b>ИТОГО</b>		560	720	16,41	20,52	6,795	8,67	65,96	88,03	400,62	524,56	24,46	31,05		
ПОЛДНИК															
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/25	40/30	6,07	7,08	8,4	9,8	17,54	20,46	174	203	0,22	0,26		
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03		
<b>ИТОГО</b>		210	270	6,11	7,12	8,5	9,82	24,53	31,56	202	247,44	0,24	0,29		
УЖИН															
	ГРЕЧА «ПО-КУПЕЧЕСКИ» С КУРИЦЕЙ	180	200	17,0	19,33	14,35	16,19	30,09	33,99	316,8	359	0,46	0,96		
147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,23	1,84	0,43	0,64	8,37	12,58	42,89	64,33	0	0		
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03		
<b>ИТОГО</b>		350	430	18,27	21,23	14,79	16,85	45,45	57,67	387,69	467,77	0,48	0,99		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1671	2098	58,16	71,33	51,395	63,58	183,24	244,97	1478,6	1864,1	28,04	36,03		