

Утверждаю



Заведующая
МДОУ "Детский сад №91"
Кузина Е.В./

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,8	6,7	23,8	180	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3,2	7	19,7	155	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3	11,5	88	0,6
Итого			408	12,5	16,7	55	423	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Итого			150	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	6	6,4	15,4	145	17,7
2008	259	ГУЛЯШ	70	10,5	5,1	12,2	149	7,1
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	27,4	166	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	20,8	15,7	61,7	487	24,8
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	5,3	4,6	8,8	99	2,4
2008		ЗЕФИР	50	0,4	0,1	39,9	163	0
Итого			250	5,7	4,7	48,7	262	2,4
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/30	14,9	12,6	19,5	254	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			450	14,9	12,6	26	280	0,1
Всего				54,4	50,2	202,9	1507	40,2

повар

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.