



Утверждаю

Заведующая

"Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

МЕНЮ

22 марта 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,5	7,4	22	178	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,3	10,2	17,4	184	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	12,4	94	0,7
Итого			420	14,6	20,8	51,8	456	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,3	0,3	8,4	40	8,5
Итого			150	0,3	0,3	8,4	40	8,5
Обед								
2008	98	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	6,3	5,9	19,6	158	5,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,7	11,5		147	0
2008	141	ТУШЕННАЯ КАПУСТА	130	2,1	2,8	6,1	61	21,4
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	19,1	20,2	33,3	396	26,6
Полдник								
2008		МОЛОКО	200	3,8	3,3	6,4	72	1,7
2008		ЗЕФИР	50	0,2		23,5	96	0
Итого			250	4	3,3	29,9	168	1,7
Ужин								
2008	324	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	6,5	1,2	15,2	97	0
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	80	11,2	3,3	1,3	80	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,4	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			450	17,7	4,5	23,9	206	0,7
Всего				55,7	49,1	147,3	1266	38,9

повар

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.