

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

## МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	4,7	6,1	24,7	173	0,6
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	2,8	7	17,4	144	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	11,5	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>10,7</b>	<b>15,8</b>	<b>53,6</b>	<b>401</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,7	61	12,9
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61</b>	<b>12,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	УХА СО СМЕТАНОЙ	180	3,8	5,6	11,3	114	4,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,7	5	19,5	138	22,7
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>7,5</b>	<b>10,6</b>	<b>37</b>	<b>277</b>	<b>27,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		МОЛОКО	200	4,7	4,1	7,8	88	2,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,2	2,9	21,9	123	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>29,7</b>	<b>211</b>	<b>2,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	4,7	6	9	109	4,13
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,4	1,1	24,5	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,3	25	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>39,8</b>	<b>256</b>	<b>4,13</b>
<b>Всего</b>				<b>33,7</b>	<b>41</b>	<b>172,8</b>	<b>1206</b>	<b>47,43</b>

повар

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.