

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

Кузина Е.В./

МЕНЮ

14 марта 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	184	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	160	4,3	6,5	18,7	151	0,5
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	2,8	7	17,4	144	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	11,1	79	0,5
Итого			408	10	15,9	47,2	374	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	15,2	73	15,5
Итого			150	0,6	0,6	15,2	73	15,5
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	3,4	18,7	121	6
2008	259	ГУЛЯШ	70	13,5	5,3	12,1	164	10,2
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,4	1,4	22	114	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			5	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	20	10,1	57,8	419	16,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	2,8	2,1	4,2	68	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,2	2,9	21,9	123	0
Итого			250	5	5	26,1	191	1
Ужин								
2008	224	ЛАПШЕВНИК ИЗ ТВОРОГА	88/30	18,3	14,6	8,9	244	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			4,9	19	0
Итого			358	18,3	14,6	13,8	263	0,2
Всего				53,9	46,2	160,1	1320	33,9

повар _____

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.