

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 6 | 6,7 | 24,4 | 183 | 0,6 |
| 2008 | 1 | БУЛКА С МАСЛОМ | 40/8 | 2,8 | 7 | 17,4 | 144 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,3 | 11,9 | 93 | 0,7 |
| Итого | | | 398 | 12,6 | 17 | 53,7 | 420 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | ЯБЛОКИ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 6,2 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 6,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 83 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,7 | 5,6 | 10,6 | 114 | 13,1 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 130 | 9,5 | 10,8 | 14,3 | 194 | 7 |
| 2008 | 435 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 6,2 | 25 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | 0 |
| Итого | | | 540 | 14,2 | 16,4 | 31,1 | 333 | 20,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | МОЛОКО | 200 | 4,7 | 4 | 7,8 | 87 | 2,1 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 2,2 | 2,9 | 21,9 | 123 | 0 |
| Итого | | | 250 | 6,9 | 6,9 | 29,7 | 210 | 2,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | РЫБНЫЕ БИТОЧКИ | 70 | 6,6 | 4,1 | 0,9 | 67 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 6,3 | 25 | 0 |
| Итого | | | 310 | 6,6 | 4,1 | 7,2 | 92 | 0,5 |
| Всего | | | | 40,9 | 45 | 136,4 | 1126 | 30,2 |

повар

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.