

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 | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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.