

Утверждаю



Заведующая  
МДОУ "Детский сад №91"  
Кузина Е.В./

# МЕНЮ

22 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	160	6	6,4	26,9	190	0,5
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/12	5,2	10,1	16,9	181	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	11,1	79	0,5
Итого			420	14,1	18,9	54,9	450	1,1
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	200					0
Итого			200					0
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	5,7	7,7	14,5	154	2,5
2008	272	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	9,2	11,6		140	0,4
2008	324	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	9,5	3,2	21,8	154	0
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			610	24,4	22,5	44,3	480	2,9
<b>Полдник</b>								
2008		МОЛОКО	200	5,3	4,5	8,7	98	2,4
2008		ЗЕФИР	50	0,3		34,2	140	0
Итого			250	5,6	4,5	42,9	238	2,4
<b>Ужин</b>								
		СВЕКЛА ГАРНИРНАЯ	50					0
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	13,3	10,5	1,2	151	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,8	31	0
Итого			470	13,3	10,5	9	182	0,2
Всего				57,4	56,4	151,1	1350	6,6

повар

Исхакова Г.Р.Бабрахинова Л.Н.