

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./



# МЕНЮ

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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,4	5,4	24	167	0,5
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	2,7	6,9	16,9	141	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>11</b>	<b>14,8</b>	<b>51,5</b>	<b>385</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	6,2	8,2	14,9	163	16,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	130	10,9	13,6	14,4	224	7,5
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>17,1</b>	<b>21,8</b>	<b>36,7</b>	<b>417</b>	<b>23,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		МОЛОКО	200	5,5	4,8	9,1	103	2,5
2008		ЗЕФИР	50	0,3		34,2	140	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>43,3</b>	<b>243</b>	<b>2,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	180	18,7	17	23,3	324	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>18,7</b>	<b>17</b>	<b>30,2</b>	<b>352</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>58,4</b>	<b>161,7</b>	<b>1397</b>	<b>27,5</b>

повар

Исхакова Г.Р. Бабрахинова Л.Н.