



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

МЕНЮ

30 октября 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	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,67	7,18	19,69	162,68	0,04
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	11,09	78,58	0,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	4,37	5,85	24,84	170,11	0,52
Итого			412	11,97	15,46	55,62	411,37	1,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Итого			120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Обед								
2008	76	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	5,26	6,14	11,05	125,49	11,22
2008	324	КАША ГОРОХОВАЯ	130	10,79	2,69	22,56	157,70	0,00
2008	272	БИТОЧКИ	70	12,41	12,90	6,78	193,00	0,40
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,17	0,02	0,36	2,78	1,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00
Итого			655	28,63	21,75	46,74	502,91	12,69
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,93	2,52	19,12	107,17	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	140	4,14	3,57	6,00	77,11	0,43
Итого			170	6,07	6,09	25,12	184,28	0,43
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70/40	9,60	4,92	4,19	100,16	1,75
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	90	1,55	7,25	6,27	96,89	5,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			440	11,15	12,17	16,27	220,27	7,45
Всего				58,24	55,89	154,10	1 368,46	32,21

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.