

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

# МЕНЮ

31 октября 2024 г.

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              | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 180        | 5,03              | 4,54         | 21,14         | 146,26                        | 0,58          |
| 2008              | 1             | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 30/6/6     | 3,69              | 6,86         | 14,78         | 136,12                        | 0,04          |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200        | 3,16              | 2,65         | 10,62         | 79,81                         | 0,52          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>422</b> | <b>11,88</b>      | <b>14,05</b> | <b>46,54</b>  | <b>362,19</b>                 | <b>1,14</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               | СОК                                    | 170        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>170</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>                   | <b>0,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 180        | 4,42              | 4,73         | 8,14          | 93,17                         | 7,08          |
| 2008              | 323           | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ | 160        | 16,03             | 12,14        | 34,44         | 311,26                        | 0,94          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 40         | 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          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>580</b> | <b>20,45</b>      | <b>16,87</b> | <b>48,57</b>  | <b>428,37</b>                 | <b>8,02</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | МОЛОКО                                 | 200        | 5,80              | 5,00         | 9,60          | 108,00                        | 2,60          |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ                                | 30         | 1,99              | 2,60         | 19,72         | 110,51                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>230</b> | <b>7,79</b>       | <b>7,60</b>  | <b>29,32</b>  | <b>218,51</b>                 | <b>2,60</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 225           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ           | 110/20     | 16,27             | 11,32        | 25,00         | 269,47                        | 0,19          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 35         | 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          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>365</b> | <b>16,27</b>      | <b>11,32</b> | <b>30,81</b>  | <b>292,69</b>                 | <b>0,19</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>56,39</b>      | <b>49,84</b> | <b>155,24</b> | <b>1 301,76</b>               | <b>11,95</b>  |

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.