



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е.В./

# МЕНЮ

1 ноября 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	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	160	4,76	6,36	19,83	156,17	0,41
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,65	6,86	14,53	134,93	0,04
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	11,09	78,58	0,52
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>11,34</b>	<b>15,65</b>	<b>45,45</b>	<b>369,68</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>160</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	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,25	6,01	6,35	100,78	6,02
2008	267	ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ	160	14,60	10,54	31,58	281,00	2,24
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
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>18,85</b>	<b>16,55</b>	<b>43,92</b>	<b>405,72</b>	<b>8,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,07	0,00	11,22	45,15	0,09
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,70</b>	<b>4,85</b>	<b>20,53</b>	<b>149,91</b>	<b>1,13</b>
<b>Ужин</b>								
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,01	3,98	24,80	151,74	1,60
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
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>4,01</b>	<b>3,98</b>	<b>30,61</b>	<b>174,96</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего</b>				<b>39,90</b>	<b>41,03</b>	<b>140,51</b>	<b>1 100,27</b>	<b>11,96</b>

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.