

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №91"

/Кузина Е. В./



# МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда           | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |                              |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                              |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 211           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 160        | 5,00              | 6,71         | 15,77         | 144,22                         | 0,03           |
| 2008               | 1             | БУЛКА С МАСЛОМ               | 40/6       | 3,23              | 5,35         | 19,69         | 140,08                         | 0,00           |
| 2008               | 411           | КИСЕЛЬ                       | 200        | 0,00              | 0,00         | 20,66         | 82,64                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                              | <b>406</b> | <b>8,23</b>       | <b>12,06</b> | <b>56,12</b>  | <b>366,94</b>                  | <b>0,03</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               | 104           | СУП ГОРОХОВЫЙ                | 180        | 7,06              | 4,33         | 13,21         | 120,22                         | 3,35           |
| 2008               | 265           | ПЛОВ                         | 160        | 11,88             | 12,60        | 32,77         | 292,74                         | 1,99           |
| 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>18,94</b>      | <b>16,93</b> | <b>51,97</b>  | <b>436,90</b>                  | <b>5,34</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |                              |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               |               | МОЛОКО                       | 200        | 5,80              | 5,00         | 9,60          | 108,00                         | 2,60           |
| <b>Итого</b>       |               |                              | <b>200</b> | <b>5,80</b>       | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>108,00</b>                  | <b>2,60</b>    |
| <b>Ужин</b>        |               |                              |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 184           | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ        | 160        | 4,44              | 3,86         | 20,90         | 135,86                         | 0,44           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 40         | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                           | 0,00           |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200        | 3,16              | 2,65         | 10,62         | 79,81                          | 0,52           |
| <b>Итого</b>       |               |                              | <b>400</b> | <b>7,60</b>       | <b>6,51</b>  | <b>31,52</b>  | <b>215,67</b>                  | <b>0,96</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |                              |            | <b>40,57</b>      | <b>40,50</b> | <b>149,21</b> | <b>1 127,51</b>                | <b>8,93</b>    |

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.