

Утверждаю

Заведующая
Детский сад №91"
Кузина Е. В./



МЕНЮ

22 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	3,57	5,16	21,10	145,46	0,37
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/6	4,49	6,96	19,69	159,92	0,04
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,16	2,65	10,62	79,81	0,52
Итого			412	11,22	14,77	51,41	385,19	0,93
II Завтрак								
		СОК	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,20	4,85	14,73	123,58	4,30
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	160	11,30	9,07	8,23	161,68	26,10
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			590	16,50	13,92	28,95	309,20	30,40
Полдник								
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008		МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			225	7,80	5,25	21,88	167,50	2,60
Ужин								
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	16,78	8,72	1,60	152,33	0,29
2008	47	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНС)	80	1,71	2,06	5,10	46,13	2,39
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			450	18,49	10,78	12,51	221,68	2,68
Всего				54,01	44,72	114,75	1 083,57	36,61

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.