

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
10 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,00	7,30	45,19	270,04	0,23
2008	1	БУЛКА С СЫРОМ	40/6	4,55	2,12	19,64	116,38	0,02
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	19,51	78,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>10,55</b>	<b>9,42</b>	<b>84,34</b>	<b>464,46</b>	<b>0,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</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	4,32	4,70	6,53	86,05	8,98
2008	184	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	5,46	3,84	24,70	154,86	0,00
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	9,63	13,25	6,83	185,50	1,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>19,41</b>	<b>21,79</b>	<b>45,05</b>	<b>454,34</b>	<b>10,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,57</b>	<b>6,41</b>	<b>32,10</b>	<b>217,80</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	160	2,69	3,38	19,80	121,08	9,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,93	2,43	12,06	82,45	0,52
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5,62</b>	<b>5,81</b>	<b>31,86</b>	<b>203,53</b>	<b>10,11</b>
<b>Всего</b>				<b>43,15</b>	<b>43,43</b>	<b>193,35</b>	<b>1 340,13</b>	<b>23,71</b>

Повар

Исхакова Г.Р., Бабарахимова Л.Н.