

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

5 ноября 2024 г.

Сад 9 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	6,77	24,85	183,47	0,52
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,84	3,83	17,57	120,03	0,64
Итого			417	11,94	16,60	57,54	427,05	1,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,00	0,00	14,38	57,50	2,50
Итого			125	0,00	0,00	14,38	57,50	2,50
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,50	2,67	20,63	132,88	10,31
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	15,45	14,20	6,96	217,55	11,66
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,78	28,88	167,13	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,35	0,04	1,11	6,19	4,42
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			794	31,64	21,33	104,59	736,38	26,39
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,23	10,17	1,63	130,92	0,13
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,71	0,02
Итого			260	8,23	10,17	11,31	169,63	0,15
Всего				51,81	48,10	187,82	1 390,56	30,20

повар _____ Грибова И.Г.