

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,19	6,78	25,24	183,18	0,54
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,64	0,09	42,37	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	3,20	7,98	72,71	0,54
Итого			426	11,30	14,87	53,38	392,99	1,08
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	18,30	73,19	0,00
Итого			180	0,00	0,00	18,30	73,19	0,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	7,35	2,93	21,68	143,04	6,65
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	6,70	6,79	1,33	92,98	0,43
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,42	4,01	35,60	190,56	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			650	20,32	14,18	90,57	568,16	7,08
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	8,67	5,49	4,26	101,14	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,87	13,90	92,23	0,48
Итого			250	11,37	8,36	18,16	193,37	0,58
Всего				42,99	37,41	180,41	1 227,71	8,74

повар _____ Грибова И.Г.