

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

22 октября 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	7,48	8,98	26,12	215,31	0,87
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,95	0,10	45,23	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,21	1,65	21,18	104,26	0,08
Итого			412	10,67	15,74	59,95	424,01	0,95
II Завтрак								
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,45	0,14	31,01	129,01	0,24
Итого			200	0,45	0,14	31,01	129,01	0,24
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,38	2,42	20,47	129,30	10,28
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	62/40	16,00	13,45	5,30	206,22	11,27
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			729	31,44	20,46	99,46	706,82	21,55
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	74	6,50	4,53	37,69	217,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00
Итого			254	6,50	4,53	45,92	250,54	0,00
Всего				49,06	40,87	236,34	1 510,38	22,74

повар _____ Грибова И.Г.