

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

13 мая 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	6	22,5	166	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	1,8	12,9	76	0,3
Итого			408	8,7	13,7	46,7	348	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
Итого			111			12,8	51	2,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,7	1,9	15	104	7,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	15,3	10,6	6,4	181	11,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	3,5	29,3	166	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	1	2,9	4,7	49	9,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			708	29,6	19,3	84,5	628	28,7
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	77	7,8	12,6	1,3	150	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			99	9,5	12,7	12,5	203	0,1
Всего				47,8	45,7	156,5	1230	31,7

повар _____ Грибова И.Г.