

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 июня 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	6,7	24,3	173	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	48	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	8	69	0,5
Итого			417	9,4	15	47,6	362	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	35	0,1	0,1	3,4	17	3,5
Итого			35	0,1	0,1	3,4	17	3,5
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,2	4,7	15,9	119	7,7
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,4	5,5	12,1	131	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	5,4	12,4	113	29,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,2		0,7	4	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			642	18	16,1	74,8	517	40,3
Полдник								
2010	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	13,5	7	15,4	179	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			270	13,7	7,1	30	237	0,2
Всего				41,2	38,3	155,8	1133	44,9

повар _____ Грибова И.Г.