

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5	12,6	1,3	137	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,9	0,1	54	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,6	2,4	8,8	67	0,4
Итого			301	10,2	21,1	26,9	337	0,5
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	9,3	39	1
Итого			180	0,1	0,1	9,3	39	1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	4,7	16,9	122	8,2
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	80/80	10,9	7,5	22,6	201	5,3
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,9	3	3,3	44	9,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,5	0,2	9,9	48	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			618	17	15,5	67,3	473	22,6
Полдник								
		Снежок	165	4,9	4,1	18,1	130	0
Итого			165	4,9	4,1	18,1	130	0
Всего				32,2	40,8	121,6	979	24,1

повар _____ Грибова И.Г.