

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

22 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,5	5,3	23,4	159	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,1	0,1	37	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	105	3,2	3,4	4,9	63	0,6
Итого			351	10,9	13	48,5	354	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,1	56	0
Итого			180			14,1	56	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	10,7	5,3	13,6	146	6,9
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	143	2,3	9,1	10,8	135	15,8
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	31	0,2	2,9	0,7	30	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			594	16	17,8	56,7	451	23,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	59	5,4	11,4	1	128	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			239	5,6	11,5	14,5	182	0,1
Всего				32,5	42,3	133,8	1043	24,9

повар _____ Грибова И.Г.