

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

28 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	8,8	24,6	201	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	49	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			420	9	14,4	56	387	0,8
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,8		24,1	101	0,2
Итого			180	0,8		24,1	101	0,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	8,5	6,7	19,1	171	6,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50/50	9	8	6,4	137	7,1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	4,5	35,6	195	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	83	1,4	6,6	10,3	106	4,8
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			726	24,8	26,2	100,5	737	18,3
Полдник								
		Снежок	165	4,9	4,1	18,1	130	0
Итого			165	4,9	4,1	18,1	130	0
Всего				39,5	44,7	198,7	1355	19,3

повар _____ Грибова И.Г.