

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

30 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,5	4,3	22,1	142	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,2	0,1	29	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	10	68	0,4
Итого			425	8,8	10	53	337	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			100	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ТУШЁНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	5,8	6,6	94	5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	72	11,1	6,6	13,8	159	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	2,6	15,9	96	7,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	24	0,7		1,5	9	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			636	20	15,4	65,5	479	13,9
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	16	1,8	1,1	18,3	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			196	2	1,2	32,9	129	0
Всего				31,3	27,1	164,3	1007	27,9

повар _____ Грибова И.Г.