

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

31 мая 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	229	8,2	9	20,7	196	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,4	34	0
Итого			449	10,8	15	45,4	359	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,9	0,2	37,9	159	0,2
Итого			180	0,9	0,2	37,9	159	0,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТУШЁНКОЙ	200	8	8,4	16,3	174	8,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	117	2,9	4,3	13,6	106	20,4
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	18	0,2	0,5	1,9	13	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	3,3	0,3	21,5	101	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			558	14,6	13,6	68,3	454	28,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,7	10,9	2	133	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			260	6,9	11	16,6	191	0,2
Всего				33,2	39,8	168,2	1163	30,1

повар _____ Грибова И.Г.