

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

7 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5	6	21,1	159	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	34	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	172	2,4	2,6	4,5	51	0,4
Итого			402	9,4	12,5	38,2	303	0,9
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	1,3	0,1	22,1	95	0,4
Итого			180	1,3	0,1	22,1	95	0,4
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5	5,1	12	115	12,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	14	7,9	9,4	165	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	147	4,2	3,5	28,9	164	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			627	25,1	16,8	75,9	555	13,1
Полдник								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	89	10,2	4,6	37	227	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			269	10,4	4,7	52	287	0
Всего				46,2	34,1	188,2	1240	14,4

повар _____ Грибова И.Г.