

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,1	21,1	169	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,8	84	0,5
Итого			415	10,5	16	47,7	376	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			24,4	98	0
Итого			180			24,4	98	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,5	5,4	17	142	6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	62	9,5	7,5	7,7	136	0,3
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	112	2,2	2,8	17,8	106	9
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	22	0,2		0,6	3	2,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			614	21,1	16,1	74	524	17,5
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	81	12,4	7,9	6,4	145	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,8	27	0
Итого			261	12,4	7,9	13,2	172	0,2
Всего				44	40	159,3	1170	18,7

повар _____ Грибова И.Г.