

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

17 апреля 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	5,1	7,5	20	167	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,3	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	12,5	86	0,4
Итого			417	10,2	16,3	47,9	378	0,8
II Завтрак								
2008		БАНАН	166	2,5	0,8	35	160	16,6
Итого			166	2,5	0,8	35	160	16,6
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5	5,3	18	140	6,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	50	5,8	5,1	7,7	101	0,3
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,4	19,1	117	9,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	13	0,1		0,3	2	1,3
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			596	15,6	14,2	74,2	488	17,8
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	17	3,6	2,1	36,6	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	31	0
Итого			197	3,6	2,1	44,5	172	0
Всего				31,9	33,4	201,6	1198	35,2

повар _____ Грибова И.Г.