

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

23 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,2	22,2	165	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,3	8,3	64	0,4
Итого			420	9,8	13,8	47,3	354	0,8
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,3	54	0,6
Итого			180	0,1	0,1	13,3	54	0,6
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,3	2	17,1	104	5,3
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	13,2	13,3	2,6	183	0,84
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	4,3	35,6	193	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	98	1,6	6,9	12,7	120	6,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			761	25	26,9	97,1	728	12,34
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,5	3,4	29,8	171	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2	2,1	15,6	90	0,4
Итого			240	7,5	5,5	45,4	261	0,4
Всего				42,4	46,3	203,1	1397	14,14

повар _____ Грибова И.Г.