

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

23 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,2	6,9	19,1	158	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3,2	14,4	98	0,5
Итого			420	11	16,1	51,1	391	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			111	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	6,7	5,2	13,7	129	0,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	72	12	14,7	34,3	317	0,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	17,99
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			654	22,9	20,7	92,2	645	18,69
Полдник								
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,3	3,3	6,7	89	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
Итого			250	8,3	3,3	15,4	124	0,2
Всего				42,7	40,2	168,6	1203	21,89

повар _____ Грибова И.Г.