

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

5 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	5,7	7,4	26,3	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			417	8,3	13,5	56,1	374	0,6
II Завтрак								
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	24,6	100	0,7
Итого			180	0,1	0,1	24,6	100	0,7
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГРУДКОЙ КУРИНОЙ	250/10	5,2	5,4	12,3	119	0,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	17,5	9,1	11,7	199	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	8,9	10,4	130	7,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
Итого			675	27,2	23,8	61,1	569	8,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	82	8,2	13,4	1,5	159	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			262	8,4	13,5	16,5	219	0,1
Всего				44	50,9	158,3	1262	9,8

повар _____ Грибова И.Г.