

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

11 марта 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,2	7,3	20,7	169	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	48	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3,2	5,4	62	0,5
Итого			436	10,5	16	40,5	347	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	135	0,1		16,5	67	0,3
Итого			135	0,1		16,5	67	0,3
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	4,9	12,5	113	12
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	71	18,4	8,3	11,7	194	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	147	4,3	4,9	29,4	178	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			628	29,6	18,5	80,9	604	12,4
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	50	3,6	2,1	36,6	141	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			250	3,8	2,2	51,6	201	0
Всего				44	36,7	189,5	1219	13,8

повар _____ Грибова И.Г.