

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

13 июня 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,7	7,6	18,9	166	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,5	0,1	41	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,9	17,2	120	0,6
Итого			419	12	16,2	50,4	394	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			200	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,4	5,1	14,8	129	0,9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	75	13,3	10,5	13,3	200	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,2	0,1	30	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,7	59	0
Итого			675	21,3	19,2	59,9	500	1,2
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	20	1,2	0,7	11,7	45	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			200	1,4	0,8	25,2	99	0
Всего				35,2	36,3	145,4	1036	4,3

повар _____ Грибова И.Г.