

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

14 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,6	8,9	23,5	200	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,7	93	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,1	17,2	121	0,6
Итого			428	13,7	19	60,5	467	1,2
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			27,8	111	0
Итого			180			27,8	111	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	6,9	18,8	171	6,9
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	80	12,7	8,6	9,4	167	0,1
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	3,5	19,9	121	10
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,9	5	51	8,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			688	27,6	22,4	86,5	658	25,4
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	94	15,8	6,6	4	137	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
Итого			274	15,8	6,6	14,5	179	0,2
Всего				57,1	48	189,3	1415	26,8

повар _____ Грибова И.Г.