

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,9	8,2	21,4	183	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,4	106	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	174	3,4	3,5	12,9	97	0,6
Итого			426	12,8	17,8	56,8	439	1,2
II Завтрак								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	170	0,9	0,1	20,6	88	0,3
Итого			170	0,9	0,1	20,6	88	0,3
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7,3	6	17,6	154	6,4
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	71	10,4	7,5	9,6	148	0,3
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	116	2,2	3,4	18,4	113	9,2
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	59	0,9	2,9	4	47	8,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			675	24,2	20,3	85,2	621	24,4
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	104	17,5	7	4,2	150	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,2	29	0
Итого			284	17,5	7	11,4	179	0,2
Всего				55,4	45,2	174	1327	26,1

повар _____ Грибова И.Г.