

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 марта 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,5	9,3	26,5	219	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,4	28,7	135	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1	1,2	21,1	98	0
Итого			444	13	16	76,4	498	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,3	16,7	123	8,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	43/50	9,3	9,5	5,7	144	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	119	3	4,2	30,6	170	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			692	19,9	18,6	85,6	585	12,1
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	92	8,2	12,4	2,1	153	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			272	8,4	12,5	15,6	207	0,2
Всего				41,3	47,1	194	1356	16,1

повар _____ Грибова И.Г.