

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

22 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,6	7,8	27,8	205	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			416	9,2	13,9	57,6	387	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГРУДКОЙ КУРИНОЙ	200/10	8,4	6,5	11,8	139	0,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,5	7,3	11,7	162	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,8	8,3	9,8	122	7,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,3	64	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35	0
Итого			611	24,8	22,4	55,4	522	8,2
Полдник								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			310	1,4	1,4	48,5	213	5
Всего				35,4	37,7	177,9	1188	16,9

повар _____ Грибова И.Г.