

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

26 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	228	7,9	8,7	29,2	227	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			4,9	19	0
Итого			448	10,5	14	50,9	371	0,9
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	105	0,4	0,3	10,8	49	5,3
Итого			105	0,4	0,3	10,8	49	5,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,6	2,1	19,1	114	6,3
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	16,2	16,5	3,2	225	1,03
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	129	3,5	4	35,6	191	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	92	1,5	7,2	12,5	121	5,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
Итого			741	28,4	30,2	98,1	776	13,23
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	50	3,6	2,1	36,6	141	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			230	3,8	2,2	51,6	201	0
Всего				43,1	46,7	211,4	1397	19,43

повар _____ Грибова И.Г.