

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

1 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,4	19,1	158	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,5	73	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7		59	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			427	12,3	11,3	45,4	333	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			80	0,3	0,3	7,8	38	8
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	3,6	3,4	16,5	112	8,3
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	81	12,1	6,6	12,2	156	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	29	0,6	3,5	3,2	46	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			670	27,2	20	101,7	694	8,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			14	56	0
Итого			200	0,6	0,7	29,5	127	0
Всего				40,4	32,3	184,4	1192	17,7

повар _____ Грибова И.Г.