

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

1 апреля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,5	9,1	26,4	213	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15	71	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6		57	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180			6,5	26	0
Итого			426	13,4	13,9	47,9	367	0,9
II Завтрак								
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	17,3	71	0,7
Итого			180	0,1	0,1	17,3	71	0,7
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	5,1	13,6	119	6
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	85	14,8	6,3	13,6	169	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	4	6,4	21,9	159	10,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,5	26	0
Итого			670	26,1	18,2	73,1	559	17,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,4	12,8	1,9	156	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			270	8,6	12,9	16,9	216	0,2
Всего				48,2	45,1	155,2	1213	19,7

повар _____ Грибова И.Г.