

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

11 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	226	7,8	8,9	18,1	182	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9	36	0
Итого			442	10,1	14,1	41,8	332	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			143	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,4	4,4	16,5	124	8,3
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	83	12,4	7,7	12,6	168	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	87	3,2	6,6	22,5	164	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	29	0,6	3,5	3	46	0,5
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	15	60	0
Итого			619	23,4	22,7	86,6	644	8,8
Полдник								
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	68	9,3	2,4	36,1	202	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			248	9,5	2,5	51,1	262	0
Всего				43,5	39,4	189,4	1281	11,9

повар _____ Грибова И.Г.