

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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	5,3	6,7	22,4	166	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,6	1,8	7,4	53	0,3
Итого			412	8,9	13,8	42,4	324	0,7
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,1	49	0,6
Итого			180	0,1	0,1	12,1	49	0,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,4	15	140	10,3
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	65	11,7	5,8	11,6	145	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	5,4	21,2	146	10,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0,2		0,7	4	2,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			4,8	19	0
Итого			640	23,3	17,9	69,2	531	23,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,2	11,7	1,2	140	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			255	7,4	11,8	16,2	200	0,1
Всего				39,7	43,6	139,9	1104	24,7

повар _____ Грибова И.Г.