

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

16 февраля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,2	7,9	26,4	198	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	15,6	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,9	16,1	114	0,6
Итого			416	12,4	17,8	58,2	438	1,2
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			12,8	51	0
Итого			180			12,8	51	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ	250/10	5,4	7,9	11,2	137	0,6
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,7	7,4	12	172	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	7,7	10,3	119	7,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
Итого			670	24,6	23,4	59,2	545	8,1
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	90	12,4	7,2	32,7	216	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			270	12,6	7,3	47,7	276	0,1
Всего				49,6	48,5	177,9	1310	9,4

повар _____ Грибова И.Г.