

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 января 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	7,6	27,4	199	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1	1,4	18,9	91	0
Итого			415	9,3	15	60,6	410	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Обед								
2008	92	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	5,9	2,2	13,8	100	0,4
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,8	8,7	15,2	193	0,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,7	8,5	9,9	122	6,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,6	38	0
Итого			614	23,6	19,7	62,8	522	7,5
Полдник								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	99	10,3	4,7	42,6	253	0
		Снежок	62	1,9	1,5	6,8	49	0
Итого			161	12,2	6,2	49,4	302	0
Всего				45,1	40,9	187,2	1292	10,6

повар _____ Грибова И.Г.