

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

1 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,8	6,8	22	167	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	49	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,4	3,7	15,6	109	0,6
Итого			417	10,6	16	52,8	396	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
Итого			111			12,8	51	2,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	4,4	16,5	124	8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	47/50	10,7	10,1	6,2	158	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	118	2,9	4,5	30,1	171	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,8	52	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			681	20,7	19,4	79,2	571	12
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	68	6,5	12,2	1,2	140	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			12	48	0
Итого			248	6,5	12,2	13,2	188	0,1
Всего				37,8	47,6	158	1206	15,3

повар _____ Грибова И.Г.