

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

23 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,8	7,8	8,5	119	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,7	0,1	52	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,4	0,7	7,8	38	0
Итого			426	7,2	14,4	35,2	298	0,6
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
Итого			200	0,6	0,1	31,7	131	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	8	5,4	19,9	160	6,3
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	96/100	14,1	8,3	18,4	205	2,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	79	1,4	6,3	9,7	101	4,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,3	29	0
Итого			715	26,1	20,4	72,3	577	12,9
Полдник								
2008	464	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	79	11,4	6,2	39,2	258	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			259	11,6	6,3	54,2	318	0,1
Всего				45,5	41,2	193,4	1324	13,6

повар _____ Грибова И.Г.