

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

24 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,5	26,3	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	1,6	2,2	24,8	126	0,1
Итого			422	9,1	15,7	66	441	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	200	4,9	3,6	19,9	132	9,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	14	11,1	11,4	201	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,1	5,2	27,6	182	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	59	0,8	3,5	4,9	55	8,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			679	28,6	23,9	95,4	710	18
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	83	7,9	14	1,7	163	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			263	8,1	14,1	15,2	217	0,1
Всего				45,8	53,7	193	1434	21,7

повар _____ Грибова И.Г.