

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

26 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,3	5,8	16,2	138	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,5	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,3	34	0
Итого			427	8,4	11,8	44,1	317	0,6
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 РЫБОЙ	200	6,9	2	16,4	111	8,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	198	15,3	9,4	15,3	209	23,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	4,1	3,1	51	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,3		0,6	4	1,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			663	24,9	15,8	59,8	480	34,3
Полдник								
2008		ВАФЛИ	24	0,7	0,8	18,9	87	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11	44	0
Итого			204	0,7	0,8	29,9	131	0
Всего				34	28,4	146,6	979	37,1

повар _____ Грибова И.Г.