

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

27 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	4,7	6	25,7	176	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,5	73	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6		57	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	17,3	120	0,7
Итого			427	14,5	14,8	58,5	426	1,3
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	98	0,4	0,3	10	46	4,9
Итого			98	0,4	0,3	10	46	4,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	7	2,9	18,9	129	6,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/50	10,5	8,5	4,6	137	0,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	129	3,4	3,8	35,6	188	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			644	23,5	15,6	86,9	579	6,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	74	7,2	12,1	1,3	144	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,7	0,2	18	85	0
Итого			110	9,9	12,3	19,3	229	0,1
Всего				48,3	43	174,7	1280	13,1

повар _____ Грибова И.Г.