

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

27 марта 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,7	8	18,5	168	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,9	16,6	118	0,6
Итого			422	12,1	17,9	50,3	410	1,1
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,5	0,4	12,4	56	6
Итого			120	0,5	0,4	12,4	56	6
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,1	4,8	14,6	122	0,8
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/100	25,8	35,9	10,4	466	3,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,6	5	25	167	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5	51	8,5
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			860	40,2	49,1	86,6	946	12,7
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	106	16	8,2	15,5	197	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			286	16,2	8,3	29	251	0,2
Всего				69	75,7	178,3	1663	20

повар _____ Грибова И.Г.