

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

28 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,6 | 6,8 | 21,3 | 168 | 0,5 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 19 | 4,4 | 5,5 | | 68 | 0,1 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3 | 3,2 | 8,1 | 73 | 0,6 |
| Итого | | | 429 | 15,3 | 15,7 | 44,5 | 380 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,3 | 44 | 0,9 |
| Итого | | | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,3 | 44 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 5,4 | 1,9 | 15,6 | 101 | 7,9 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60/40 | 13,8 | 11,3 | 5,4 | 177 | 10,5 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,2 | 3,9 | 28,2 | 166 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 45 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| Итого | | | 632 | 25,1 | 17,4 | 73,5 | 549 | 18,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 88 | 13,5 | 6,9 | 10,9 | 158 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 58 | 0 |
| Итого | | | 268 | 13,7 | 7 | 25,5 | 216 | 0,2 |
| Всего | | | | 54,3 | 40,2 | 153,8 | 1189 | 20,7 |

повар _____ Грибова И.Г.