

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	3,3	6,9	9	111	0,6
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
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,8	2,3	23,5	122	0,1
Итого			417	7,5	15,2	47,7	357	0,7
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	22	90	0,9
Итого			180	0,1	0,1	22	90	0,9
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,3	6,5	16,4	145	10,8
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	79	14,3	5,4	13,4	158	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,7	22,2	154	10,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	140			9,7	39	0
Итого			599	25,2	17,9	74,4	557	21,7
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
		Снежок	110	3,3	2,8	12,1	87	0
Итого			140	4,1	3,8	35,3	193	0
Всего				36,9	37	179,4	1197	23,3

повар _____ Грибова И.Г.