

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

30 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	7,1	36,2	234	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,6	2	26,9	132	0,1
Итого			417	10,2	14,4	78,3	483	0,6
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	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушёной	200	4,9	5,3	16,4	133	8,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,5	13,2	6,1	216	13,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	142			16,3	65	2,8
Итого			612	29,7	22,8	80,4	644	24,9
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	140			11,1	44	0
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			180	1,1	1,3	42	186	0
Всего				41,5	38,9	213,1	1369	31,5

повар _____ Грибова И.Г.