

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

4 марта 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	5,9	6,6	24,3	176	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		54	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,7	1,2	13,9	69	0
Итого			433	12,9	12,3	57,3	389	0,6
II Завтрак								
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	15,6	64	0,5
Итого			180	0,1	0,1	15,6	64	0,5
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7,5	9,6	15,4	180	10,5
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	76	13,4	5,2	15,6	162	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	143	3,3	4,8	21,6	143	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,1	24	0
Итого			672	27,2	20	77,4	600	22,6
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	64	4,7	3,8	32,6	186	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			244	4,9	3,9	47,6	246	0
Всего				45,1	36,3	197,9	1299	23,7

повар _____ Грибова И.Г.