

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

5 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6	8	24,6	193	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	49	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,9	6,6	77	0,6
Итого			417	12,3	17,4	46,4	390	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	6,9	13,4	137	13,2
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	72	18,8	8,8	11,2	198	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,8	32,1	191	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			620	31,4	20,9	87,2	661	13,6
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			210	1	1,1	37,8	164	0
Всего				44,7	39,4	185,8	1273	17,4

повар _____ Грибова И.Г.