

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

5 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,2	24,5	179	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,9	85	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		54	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1	1,2	15,9	78	0
Итого			431	13,4	11,9	58,3	396	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			24	96	0
Итого			180			24	96	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,2	6,5	16,4	148	8,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	58/40	13,5	10,8	5,9	174	10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,1	2,6	28,3	155	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1		14,3	58	0,2
Итого			650	26,7	20,3	83,1	622	18,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,7	8,9	1,5	109	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			245	5,9	9	16,1	167	0,1
Всего				46	41,2	181,5	1281	19,2

повар _____ Грибова И.Г.