

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 декабря 2023 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	5,8	7,1	23,2	179	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	48	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,1	1,6	14	75	0,1
Итого			427	10,1	14,1	57,4	397	0,6
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131	0
Итого			180	0,6	0,1	31,7	131	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	7,1	3	19,5	133	6,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	93/100	10,9	7,6	20,3	193	3,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	87	1,5	6,9	10,7	111	5,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,7	23	0
Итого			690	21,5	17,8	68,9	521	15,5
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	71	5,9	4,7	36,5	212	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			251	6,1	4,8	51,5	272	0
Всего				38,3	36,8	209,5	1321	16,1

повар _____ Грибова И.Г.