

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,7	16,3	124	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,3	34	0
Итого			431	7,9	10,2	47	310	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
Итого			111			12,8	51	2,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,6	2,1	18,3	110	9,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	163	14,1	9,1	13,7	193	18
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	24	0,5	2,4	2,4	33	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			600	21,6	14	63,5	464	27,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	73	7,7	11,8	1,1	141	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11	44	0
Итого			253	7,7	11,8	12,1	185	0,1
Всего				37,2	36	135,4	1010	30,2

повар _____ Грибова И.Г.