

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

26 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	213	8,4	10	27	232	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		8,6	35	0
Итого			440	11,7	15,3	55,8	408	1
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,6	0,2	22,5	95	0,2
Итого			180	0,6	0,2	22,5	95	0,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,4	2	16,2	109	8,1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	66/40	16,4	13,1	6,1	207	12,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			646	29,3	19,5	78,9	606	20,5
Полдник								
		Шоколадка	22	2,1	7,6	11	121	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
Итого			301	5,3	10,2	36,5	257	0
Всего				46,9	45,2	193,7	1366	21,7

повар _____ Грибова И.Г.