

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

27 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,1	8,8	23,5	200	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,3		41	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1	1,6	19,2	95	0,1
Итого			415	12,5	13,8	54,7	393	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			19,4	78	0
Итого			180			19,4	78	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	4,3	17,5	127	6,4
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	64/50	12,4	10,8	16	211	0,8
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	119	2,3	3,2	18,9	113	9,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,7	31	0
Итого			653	22	18,7	77,1	564	16,7
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	99	13,7	10,9	11	197	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,7	31	0
Итого			279	13,7	10,9	18,7	228	0,2
Всего				48,2	43,4	169,9	1263	17,9

повар _____ Грибова И.Г.