

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

11 января 2024 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	7,2	9,4	28,8	230	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,7	18,5	94	0,1
Итого			416	10,7	17,1	61,7	445	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			21,2	84	0
Итого			180			21,2	84	0
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,3	2,8	16,3	107	8,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	47/50	11	9,4	4,5	147	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	5	24,4	165	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	12		2,9	2,3	36	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			662	23,7	20,6	80,3	600	9,1
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	92	8,2	13,9	2,1	166	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			272	8,4	14	15,6	220	0,2
Всего				42,8	51,7	178,8	1349	10,3

повар _____ Грибова И.Г.