

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

12 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	222	7,8	10	32,3	250	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,6	0,1	42	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1	1,6	23,6	112	0,1
Итого			437	11,1	16,4	70,3	472	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4	3,6	11,2	93	0,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	162	13,7	13,9	33	312	16,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,3		0,7	6	2,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,7	51	0
Итого			628	20,8	17,9	75,8	549	19
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			30	0,8	1	23,2	106	0
Всего				32,7	35,3	185,7	1193	23,1

повар _____ Грибова И.Г.