

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

10 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3	8,3	7,8	118	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,4	0,1	68	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,2	1,6	15,6	81	0,1
Итого			430	7,4	17,5	43,6	362	0,6
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131	0
Итого			180	0,6	0,1	31,7	131	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	7,8	3,3	19,6	140	6,4
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	98/100	13,4	9	20,6	215	3,4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	97	1,6	7,3	12,1	120	5,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,3	33	0
Итого			715	25,4	20	77,6	590	15,3
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	76	6,9	5,7	37,6	230	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			256	7,1	5,8	52,6	290	0
Всего				40,5	43,4	205,5	1373	15,9

повар _____ Грибова И.Г.