

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,2	23,8	178	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,3	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,5	2,2	22,8	118	0,1
Итого			415	9,3	15,4	61	416	0,6
II Завтрак								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			10,1	40	0
Итого			180			10,1	40	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	9,1	9,5	16,5	187	10,8
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	90	16,9	5,8	13,3	172	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,5	5,4	22,5	153	10,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,5	38	0
Итого			677	32,2	21	78	630	23,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	25	0,1	0,1	2,5	12	2,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			235	1,1	1,2	40,7	178	2,5
Всего				42,6	37,6	189,8	1264	26,6

повар _____ Грибова И.Г.