

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

16 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	7,2	8,4	26,4	209	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	2	22,7	114	0,1
Итого			416	10,9	15,7	63,5	437	0,9
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,5	0,2	21,2	89	0,1
Итого			180	0,5	0,2	21,2	89	0,1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушёной	200	8,7	9,3	14,7	177	7,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	15,4	9,6	4,7	167	11,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,1	4	27,6	163	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			645	30,8	23,3	77,1	640	18,8
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	62	6,3	4,7	36,4	212	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			242	6,5	4,8	51	270	0
Всего				48,7	44	212,8	1436	19,8

повар _____ Грибова И.Г.