

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

17 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,2	9,5	24,9	212	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,7	21	103	0,1
Итого			421	11,1	17,2	63,2	449	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	4,9	18,4	138	6,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	74/50	15,1	12,9	20	258	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
Итого			677	30,5	24,2	100,7	743	7,3
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	83	14,9	12,2	11,2	213	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
Итого			263	14,9	12,2	21,7	255	0,2
Всего				56,5	53,6	202	1513	11,3

повар _____ Грибова И.Г.