

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

8 февраля 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,3	9,1	27,4	220	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4	16,5	118	0,7
Итого			417	13,7	18,4	59,1	455	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	5,4	5,9	6,9	103	6,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	20,5	19,4	24,5	355	12,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
Итого			560	28,7	25,7	58,3	582	20
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			26,2	105	0
Итого			210	0,8	1	49,4	211	0
Всего				43,6	45,5	176,6	1295	31,3

повар _____ Грибова И.Г.