

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

12 сентября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	208	8	8,6	27,8	221	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,2	0,1	29	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1	1,6	11,9	66	0,1
Итого			420	11,2	13,6	54	383	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,1	23,7	99	0,2
Итого			180	0,4	0,1	23,7	99	0,2
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,4	7,9	14,2	155	13,4
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	75	10,3	7,4	11,2	152	0,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	55	0,7	0,7	7,4	38	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,4	3	35,6	181	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			690	24,3	19,5	104,6	688	14,6
Полдник								
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
Итого			99	3	2,5	10,9	78	0
Всего				38,9	35,7	193,2	1248	15,9

повар _____ Грибова И.Г.