

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 августа 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	6,5	7,9	25,1	193	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,3	53	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	11,2	84	0,4
Итого			409	11,3	16,1	47,7	376	1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	18	75	0
Итого			180	0,3	0,1	18	75	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	2,4	3,2	15,6	101	10,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,9	6,4	10	140	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	5,8	22,3	155	10,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7	28	0
Итого			645	19,8	15,8	72,5	510	23,8
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6	3,6	18,4	130	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			230	6,2	3,7	31,9	184	0
Всего				37,6	35,7	170,1	1145	24,8

повар _____ Грибова И.Г.