

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,8	8,1	27,9	206	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	44	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	76	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	178	1	1,6	21,6	105	0,1
Итого			417	10,3	14,7	65,7	431	0,7
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150			12,6	50	0
Итого			150			12,6	50	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,9	15,7	145	10,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	78	11,1	7,6	14	168	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,6	5,6	20,6	146	9,7
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
Итого			683	23,4	20,5	82,7	608	21,7
Полдник								
2008		ВАФЛИ	27	0,7	0,9	20,6	94	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			207	0,9	1	34,1	148	0
Всего				34,6	36,2	195,1	1237	22,4

повар _____ Грибова И.Г.