

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	3,6	4,7	20,2	137	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ						0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,4	0,1	40	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,4	1,4	3	30	0,2
Итого			386	5,1	10,5	23,3	207	0,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	7	12,6	136	12,5
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	14,5	9,5	10,4	185	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			610	26,8	21	83,9	632	12,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,8		22,1	92	0,2
Итого			220	1,9	1,3	53	234	0,2
Всего				34,2	33,2	168,8	1114	22,3

повар _____ Грибова И.Г.