

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	5,5	23,9	167	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,9	1,6	12,1	70	0,3
Итого			415	9,6	13,1	51,3	362	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,5	46	2
Итого			100			11,5	46	2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТУШЁНКОЙ	200	6,9	7,5	16,3	161	8,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	63/30	10,2	4,9	13,8	141	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	3,3	28,9	162	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,9	3,7	45	7,2
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			703	25,5	19,1	98,9	671	15,4
Полдник								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	21	2,2	1,3	22	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			201	2,4	1,4	37	145	0
Всего				37,5	33,6	198,7	1224	18,1

повар _____ Грибова И.Г.