

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,9	6,4	20,1	157	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,4	12,8	82	0,4
Итого			415	9,5	14,8	48,1	363	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	154	0,6	0,6	15,1	72	15,4
Итого			154	0,6	0,6	15,1	72	15,4
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГРУДКОЙ КУРИННОЙ	200	5	4,3	17,8	129	6,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	9,4	7	15,3	162	8,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			585	17,1	11,7	63,4	426	15,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,5	10,9	1,2	126	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,2	33	0
Итого			240	5,5	10,9	9,4	159	0,1
Всего				32,7	38	136	1020	32,1

повар _____ Грибова И.Г.