

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

2 августа 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	5,4	27,9	175	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,9	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	44	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,2	15,8	105	0,4
Итого			417	9,4	13,6	58,7	394	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	0,2	0,2	4,3	21	4,4
Итого			44	0,2	0,2	4,3	21	4,4
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6	8,1	14,5	156	0,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,3	7,7	11,9	167	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,7	5,6	11,5	104	15,3
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						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			670	22,8	21,9	69,9	569	16,1
Полдник								
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,8	7,6	35,2	246	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			240	10	7,7	49,8	304	0,2
Всего				42,4	43,4	182,7	1288	21,4

повар _____ Грибова И.Г.