

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

2 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,3	5,6	19,8	146	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,9	0,1	35	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	4,2	47	0,4
Итого			418	9,1	12	40,8	307	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Итого			91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	7,4	10,6	127	5,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	65	13,8	9,2	11,4	182	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	3,5	28,9	165	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			615	25,3	20,6	82,9	616	5,4
Полдник								
2008		ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,9	100	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,2	57	0
Итого			208	0,8	0,9	36,1	157	0
Всего				35,6	33,9	168,7	1123	15,4

повар _____ Грибова И.Г.