

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

3 сентября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,6	7,5	22,9	176	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,5	2,4	21,5	117	0,4
Итого			428	10,3	15,9	64,6	441	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			70	0,3	0,3	6,9	33	7
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ТУШЁНКОЙ	200	5,5	7	20,1	165	7,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	5,3	5,5	17,3	140	9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23	92	4
Итого			625	13,4	12,9	77,4	479	20,1
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	75	8,9	7,3	5,9	125	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			16,1	64	0
Итого			255	8,9	7,3	22	189	0,1
Всего				32,9	36,4	170,9	1142	27,9

повар _____ Грибова И.Г.