

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

5 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7,4	25,7	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,5	2,5	16,6	99	0,4
Итого			427	11,7	15,9	62,5	439	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			30,1	121	0
Итого			180			30,1	121	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,4	1,8	16,2	107	8,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	16,8	11,8	5,5	195	12,7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	5,2	35,6	201	0
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			660	30,2	19,3	93,5	665	20,9
Полдник								
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
Итого			99	3	2,5	10,9	78	0
Всего				44,9	37,7	197	1303	21,9

повар _____ Грибова И.Г.