

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

7 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	5,1	7,6	21,3	173	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,7	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,6	14,7	92	0,4
Итого			418	10,1	16,2	51,8	392	0,8
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,6	50	0
Итого			180			12,6	50	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,5	5,5	18	148	6,7
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	65	9,4	7,3	7,9	134	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	54	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			633	25,5	19,1	86,6	618	10,1
Полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80	10,4	9,2	18,8	199	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
Итого			260	10,4	9,2	28,5	238	0,1
Всего				46	44,5	179,5	1298	11

повар _____ Грибова И.Г.