

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

12 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	5,6	21,6	155	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	14,9	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,1	0,1	38	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	4,4	50	0,4
Итого			416	9,3	12,4	41	313	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Итого			73	0,3	0,3	7,2	35	7,3
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,3	7,2	9,7	122	9,8
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	69	9,5	3,2	7,4	96	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	3,8	30	172	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			619	20,9	14,7	79,1	532	10,1
Полдник								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	12	5,8	44,2	277	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			280	12,2	5,9	59,2	337	0
Всего				42,7	33,3	186,5	1217	18,2

повар _____ Грибова И.Г.