

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

13 ноября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	7,17	26,95	191,46	0,57
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,28	4,41	16,96	124,83	0,70
Итого			417	11,60	16,85	59,06	433,68	1,27
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,77	0,08	25,37	106,19	0,18
Итого			180	0,77	0,08	25,37	106,19	0,18
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С СОСИКА И СМЕТАНОЙ	250	4,85	8,72	15,18	159,25	11,83
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,97	6,33	11,66	147,59	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,09	18,50	122,14	8,98
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
Итого			745	24,72	19,76	89,55	635,83	22,42
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	7,32	5,95	43,41	256,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
Итого			255	7,32	5,95	53,09	295,26	0,01
Всего				44,41	42,64	227,07	1 470,96	23,88

повар _____ Грибова И.Г.