

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

14 октября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,56	6,36	20,05	155,28	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,76	0,09	43,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,57	3,67	15,66	109,91	0,62
Итого			408	9,84	14,92	46,55	359,44	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	0,00	0,00	16,43	65,71	2,86
Итого			143	0,00	0,00	16,43	65,71	2,86
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,68	7,24	13,39	141,93	9,85
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	38	10,99	6,93	9,79	145,67	0,12
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	132	4,66	3,70	32,07	181,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,17	87,41	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			664	26,01	18,48	99,17	666,92	9,97
Полдник								
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
		Снежок	71	2,12	1,77	7,78	55,86	0,00
Итого			92	3,76	1,90	18,53	106,61	0,00
Всего				39,61	35,30	180,68	1 198,68	13,95

повар _____ Грибова И.Г.