

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	206	8,29	9,94	33,14	255,64	1,04
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,64	0,09	42,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,13	32,51	0,01
Итого			412	9,88	14,70	51,40	377,88	1,05
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	174	0,00	0,00	21,45	85,75	0,00
Итого			174	0,00	0,00	21,45	85,75	0,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	7,28	3,69	20,28	144,23	6,77
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	43/50	10,26	6,94	5,99	127,41	1,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,41	3,86	35,60	189,27	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	8,13	32,51	0,01
Итого			713	25,13	14,96	97,00	622,36	7,96
Полдник								
2008		ВАФЛИ	48	1,34	1,58	37,10	169,92	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			228	1,54	1,68	52,10	229,92	0,00
Всего				36,55	31,34	221,95	1 315,91	9,01

повар _____ Грибова И.Г.