

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,55	7,75	25,01	192,17	0,47
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,79	0,09	43,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,21	3,42	15,67	106,28	0,57
Итого			417	11,12	16,15	55,82	413,19	1,04
II Завтрак								
2008		Яблоко	67	0,26	0,26	6,35	30,49	2,68
Итого			67	0,26	0,26	6,35	30,49	2,68
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,77	0,44	17,99	99,25	8,94
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,13	8,58	8,27	147,36	11,98
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,12	5,08	28,26	175,97	0,00
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			740	24,16	14,74	101,53	635,21	20,92
Полдник								
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,02
Итого			230	1,40	1,65	48,33	215,70	0,02
Всего				36,94	32,80	212,03	1 294,59	24,66

повар _____ Грибова И.Г.