

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

3 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,36	6,11	26,11	176,31	0,46
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,68	55,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,45	0,09	40,67	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,52	3,60	15,51	108,66	0,57
Итого			409	9,72	14,30	53,39	380,79	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	71	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			71	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,19	5,20	14,34	125,70	11,36
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	8,87	6,09	9,99	130,24	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,55	3,51	17,40	111,60	8,49
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	31	0,93	0,06	1,96	12,08	1,24
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,68	55,15	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	9,54	38,15	0,00
Итого			719	21,97	15,35	81,87	554,50	21,09
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,54	38,15	0,00
Итого			220	1,12	1,32	40,46	179,75	0,00
Всего				33,31	31,07	185,62	1 158,04	24,12

повар _____ Грибова И.Г.