

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

29 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	250	9,76	12,50	36,02	296,18	1,30
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,91	51,51	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,09	6,53	0,13	59,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			461	11,51	19,16	56,74	445,97	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0,00	0,00	28,75	115,00	5,00
Итого			250	0,00	0,00	28,75	115,00	5,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	10,31	4,62	28,15	196,12	8,12
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/50	11,07	8,13	5,68	140,11	1,43
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,42	4,87	35,62	198,57	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,91	51,51	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			742	29,77	18,19	111,24	726,99	9,55
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	124	3,71	3,09	13,61	97,76	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,91	51,51	0,00
Итого			146	5,37	3,22	24,52	149,27	0,00
Всего				46,65	40,57	221,25	1 437,23	15,85

повар _____ Грибова И.Г.