

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

14 января 2025 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	200	5,46	6,70	30,98	206,58	0,54
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	148	4,29	4,57	6,71	85,13	0,76
Итого			386	12,29	15,82	54,08	408,40	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0,90	0,18	17,74	77,05	3,57
Итого			250	0,90	0,18	17,74	77,05	3,57
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	11,26	9,80	26,32	239,00	9,63
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	8,31	7,09	5,95	120,81	0,40
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	119	3,41	3,64	35,59	187,33	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	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	13,79	55,15	0,00
Итого			721	28,11	21,08	114,92	760,84	10,03
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	87	0,79	0,17	7,09	37,62	52,50
Итого			87	0,79	0,17	7,09	37,62	52,50
Всего				42,09	37,25	193,83	1 283,91	67,40

повар _____ Грибова И.Г.