

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

24 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	8,61	10,27	37,45	277,19	1,04
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	5,51	0,11	50,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	12,01	48,00	0,01
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>10,22</b>	<b>15,90</b>	<b>59,61</b>	<b>422,86</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,90	0,18	17,74	77,05	3,57
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,74</b>	<b>77,05</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	7,80	3,72	23,81	160,60	8,09
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,31	6,60	5,57	118,98	0,85
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	131	3,45	4,15	36,03	193,73	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	12,01	48,00	0,01
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>25,40</b>	<b>15,03</b>	<b>108,66</b>	<b>670,65</b>	<b>8,95</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,31</b>	<b>1,42</b>	<b>45,52</b>	<b>199,98</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>37,83</b>	<b>32,53</b>	<b>231,53</b>	<b>1 370,54</b>	<b>13,57</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.