

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

28 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,73	13,93	2,42	169,80	0,22
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	250	8,93	9,53	14,00	177,48	1,60
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>20,02</b>	<b>29,46</b>	<b>31,54</b>	<b>470,83</b>	<b>1,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,55</b>	<b>54,18</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,90	3,43	19,15	131,51	13,34
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,94	6,24	5,09	116,40	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,79	6,82	32,78	212,64	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	38,71	0,02
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,94</b>	<b>16,93</b>	<b>87,90</b>	<b>601,24</b>	<b>13,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>1,32</b>	<b>1,42</b>	<b>45,92</b>	<b>201,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>45,28</b>	<b>47,81</b>	<b>178,91</b>	<b>1 327,85</b>	<b>15,18</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.