

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

10 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	5,06	6,78	26,41	187,35	0,52
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,64	0,09	42,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,49	37,93	0,01
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>6,65</b>	<b>11,54</b>	<b>46,03</b>	<b>315,01</b>	<b>0,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	129	0,51	0,51	12,59	60,40	12,85
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,59</b>	<b>60,40</b>	<b>12,85</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,39	3,01	15,80	120,40	7,87
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	14,08	8,29	6,22	155,78	1,41
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,41	3,86	35,60	189,27	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	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,49	37,93	0,01
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>28,26</b>	<b>15,53</b>	<b>89,02</b>	<b>607,85</b>	<b>9,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,97	1,65	25,19	119,37	0,10
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1,81</b>	<b>2,64</b>	<b>48,38</b>	<b>225,57</b>	<b>0,10</b>
<b>Всего</b>				<b>37,23</b>	<b>30,22</b>	<b>196,02</b>	<b>1 208,83</b>	<b>22,77</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.