

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

14 ноября 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,10	8,29	23,85	193,77	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,95	0,10	45,23	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,01	4,28	16,78	121,61	0,72
Итого			407	11,77	17,65	51,18	409,95	1,30
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	169	1,52	0,34	13,70	72,74	101,50
Итого			169	1,52	0,34	13,70	72,74	101,50
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	2,89	3,07	16,27	104,56	8,09
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	73	7,79	16,94	0,28	184,90	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,49	4,95	24,75	166,09	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,81	2,96	5,02	50,45	8,40
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,52	38,05	0,01
Итого			747	20,78	28,34	80,42	661,38	16,50
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,52	38,05	0,01
Итого			200	0,56	0,66	24,98	108,85	0,01
Всего				34,63	46,99	170,28	1 252,92	119,31

повар _____ Грибова И.Г.