

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,82	6,29	24,59	178,33	0,56
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,92	0,08	35,75	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,96	5,29	19,39	144,95	0,89
Итого			430	13,88	15,75	64,13	453,76	1,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	91	0,00	0,00	10,47	41,86	1,82
Итого			91	0,00	0,00	10,47	41,86	1,82
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬЁНЕ	250	5,06	6,20	14,26	133,57	0,55
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	36/50	6,66	7,22	4,78	110,70	0,33
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,41	3,45	35,59	185,43	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,90	0,18	17,79	77,21	3,58
Итого			650	18,92	17,43	89,89	592,39	5,96
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	78	7,65	11,70	1,47	141,51	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			258	7,65	11,70	11,15	180,21	0,12
Всего				40,45	44,88	175,64	1 268,22	9,35

повар _____ Грибова И.Г.