

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 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 С МАСЛОМ	200	6,65	8,08	28,39	213,01	0,58
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,01	4,28	16,20	119,31	0,72
Итого			410	12,43	18,31	55,83	437,51	1,30
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,24	24,66	114,01	70,00
Итого			180	0,58	0,24	24,66	114,01	70,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,19	2,97	22,36	145,29	11,12
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12,54	9,50	13,06	187,99	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,21	4,66	28,89	175,15	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,70	0,14	11,17	52,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			697	28,49	17,72	107,44	702,70	11,12
Полдник								
		Снежок	74	2,23	1,86	8,17	58,66	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,16	13,17	62,17	0,00
Итого			100	4,23	2,02	21,34	120,83	0,00
Всего				45,73	38,29	209,27	1 375,05	82,42

повар _____ Грибова И.Г.