

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

25 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,48	6,31	20,48	156,08	0,44
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,99	3,19	12,04	88,84	0,54
Итого			407	9,07	15,43	42,63	344,78	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	11,35	8,91	15,19	187,05	14,88
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	66	11,30	7,25	11,02	154,54	0,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,43	3,79	16,91	111,49	8,28
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	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			676	29,46	20,52	85,12	642,02	23,30
Полдник								
2008		ВАФЛИ	32	0,90	1,06	24,74	113,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,35	29,42	0,02
Итого			212	0,90	1,06	32,09	142,70	0,02
Всего				39,43	37,01	182,84	1 221,50	28,30

повар _____ Грибова И.Г.