

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,49	6,54	31,79	216,59	0,24
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,09	0,41	33,45	157,88	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,59	0,09	41,92	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,25	2,40	14,81	89,86	0,40
Итого			453	14,89	13,94	80,14	506,25	0,64
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	23,58	94,32	0,00
Итого			180	0,00	0,00	23,58	94,32	0,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и ТУШЁНКОЙ	250	4,44	6,32	14,46	133,03	0,70
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	8,56	7,74	11,74	152,43	26,73
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,90	0,18	17,79	77,21	3,58
Итого			532	15,91	14,50	55,80	420,96	32,51
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,96	13,08	0,90	149,03	0,05
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			250	6,96	13,08	10,58	187,73	0,05
Всего				37,76	41,52	170,10	1 209,26	33,20

повар _____ Грибова И.Г.