

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

11 декабря 2023 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	6,8	23,9	175	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	43	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	12,5	89	0,5
Итого			416	10,8	14,8	51,3	377	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	127	0,5	0,5	12,5	60	12,7
Итого			127	0,5	0,5	12,5	60	12,7
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	5,1	15,9	130	11,8
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	80	14,6	5,3	13,8	161	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	5,2	21,5	146	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	28	0,2		0,5	4	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,2	33	0
Итого			651	25,5	15,9	74	542	23,8
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			210	2	1,5	37,5	170	0
Всего				38,8	32,7	175,3	1149	37,5

повар _____ Грибова И.Г.