

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

14 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,7	6	22,5	162	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,4	0,1	40	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	3,7	17,5	117	0,6
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,7</b>	<b>14,4</b>	<b>62,4</b>	<b>424</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0,2	31,6	132	0,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>31,6</b>	<b>132</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,1	16,7	114	8,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,4	10,6	5,5	166	0,8
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	118	2,9	3,6	30,8	167	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,6	32	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	19,3	79	0,1
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>19,3</b>	<b>18,5</b>	<b>78,9</b>	<b>558</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,7	12,7	1,2	149	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>8,9</b>	<b>12,9</b>	<b>8,7</b>	<b>185</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,6</b>	<b>46</b>	<b>181,6</b>	<b>1299</b>	<b>10,3</b>

повар



Грибова И.Г.