

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

15 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	4,8	6,2	23	165	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	142	4,1	4,2	14,2	111	0,7
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>10,9</b>	<b>16,4</b>	<b>50</b>	<b>389</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>			<b>12,8</b>	<b>51</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	9,4	4	15,5	136	0,5
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	13,8	9,9	14,1	201	0,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	114	1,8	9,4	9,7	131	6,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,1	28	0
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>27,6</b>	<b>23,6</b>	<b>62,9</b>	<b>575</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	7,4	3,2	64,3	317	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>3,3</b>	<b>79,3</b>	<b>377</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>43,3</b>	<b>205</b>	<b>1392</b>	<b>11,2</b>

повар

Грибова И.Г.