

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

18 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,6	7,2	28	197	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3,1	6	64	0,5
Итого			427	11,8	15,6	54,2	402	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			200	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	4,2	12,1	104	12,4
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	65	15,5	6,7	10,3	162	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,3	4,7	28,9	175	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,9	60	0
Итого			615	26	15,9	78,9	562	12,8
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15	73	0
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
Итого			119	4,2	3,4	25,9	151	0
Всего				42,5	35	168,9	1158	15,9

повар _____ Грибова И.Г.