

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

28 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	3,9	5,1	20,7	144	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,4	0,1	40	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,5	14,2	88	0,4
Итого			416	8,6	12,2	50,1	343	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,6	3,2	16,3	104	8,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	44/50	9,8	9,4	6,2	148	1,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,4	3,7	35,6	188	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,9	0,1	6	29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			623	16,9	16,5	78,7	527	9,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	72	7,8	12,6	0,9	149	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,1	6,7	32	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			12,3	49	0
Итого			268	8,9	12,7	19,9	230	0,1
Всего				34,8	41,8	158,2	1146	19,8

повар _____ Грибова И.Г.