

Согласовано

Заведующий
МДОБУ "Плотинский детский сад"
_____/Чубарова М.Е./

МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад 10 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								
2010	05	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.1	66	0
2010	19	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.5	8.1	22.5	189	0.7
2010	45	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	2.4	16.1	99	0.5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2.9	1.2	20	102	0
Итого			430	12.6	19	58.7	456	1.2
II Завтрак								
2010	53	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	16.8	72	3.3
Итого			160	0.8	0.2	16.8	72	3.3
Обед								
2010	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200/10	9	5.8	19.4	164	4.9
2010	31	РАГУ С КУРОЙ	200	9.2	4.6	16.3	142	19.4
2010	64	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.9	0.1	19.8	84	0.3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	18.4	82	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10	51	0
Итого			650	23.1	11.5	83.9	523	24.6
Полдник								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2.7	2.4	10.7	76	0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	25	1.5	1.2	18.2	89	0
Итого			125	4.2	3.6	28.9	165	0
Всего				40.7	34.3	188.3	1216	29.1

Повар _____ Пенёва Т.Ю.