

Согласовано

Заведующий  
МДОБУ "Плотинский детский сад"  
\_\_\_\_\_/Чубарова М.Е./

## МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0
2012	422	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	180	6.6	7.1	39.9	252	3.3
к/к	к/к	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	64	0.1
2010	46	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	2.6	14.5	95	0.5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2.9	1.2	20	102	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14.1</b>	<b>20.8</b>	<b>85.3</b>	<b>588</b>	<b>3.9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	09	БАНАН	90	1	0.3	14.1	64	6.7
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>14.1</b>	<b>64</b>	<b>6.7</b>
<b>Обед</b>								
2010	66,	ДОМАШНИЙ РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20	5.4	7.1	15.7	147	6.7
2010	29	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	60/30	9.1	1.3	10.1	87	0.5
2010	34	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	120	5	4.8	22	150	0
2010	67	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	14.9	63	1.4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	18.4	82	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10	51	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23.6</b>	<b>14.3</b>	<b>91.1</b>	<b>580</b>	<b>8.6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	4.4	8.3	94	0.9
2010	51	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	4.4	35	199	0.1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10</b>	<b>8.8</b>	<b>43.3</b>	<b>293</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>48.7</b>	<b>44.2</b>	<b>233.8</b>	<b>1525</b>	<b>20.2</b>

Повар \_\_\_\_\_ Пенёва Т.Ю.