

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

10 октября 2024 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 | 4,39 | 5,35 | 20,93 | 148,68 | 0,38 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,50 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,75 | 2,75 | 12,90 | 87,40 | 0,46 |
| Итого | | | 406 | 8,74 | 14,03 | 43,94 | 335,94 | 0,84 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША СВЕЖАЯ | 99 | 0,40 | 0,30 | 10,20 | 46,53 | 4,95 |
| Итого | | | 99 | 0,40 | 0,30 | 10,20 | 46,53 | 4,95 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 2,90 | 4,57 | 16,64 | 119,53 | 8,09 |
| | | ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 120/50 | 11,63 | 10,40 | 24,60 | 237,86 | 2,33 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0,51 | 3,92 | 4,08 | 53,59 | 1,76 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 37 | 2,43 | 0,32 | 15,54 | 74,79 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,17 | 40,64 | 0,00 |
| Итого | | | 697 | 19,00 | 19,33 | 81,07 | 573,77 | 12,18 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 75 | 6,39 | 4,61 | 36,52 | 213,27 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,10 | 28,39 | 0,02 |
| Итого | | | 255 | 6,39 | 4,61 | 43,62 | 241,66 | 0,02 |
| Всего | | | | 34,53 | 38,27 | 178,83 | 1 197,90 | 17,99 |

повар _____ Грибова И.Г.