

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

## Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,10	8,90	26,60	214,36	0,87
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,79	46,18	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,21	1,65	21,83	106,84	0,08
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>9,87</b>	<b>16,48</b>	<b>58,29</b>	<b>419,88</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,00	0,00	19,17	76,67	3,33
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,17</b>	<b>76,67</b>	<b>3,33</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,17	7,84	15,86	159,45	15,97
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	10,52	7,19	10,32	148,27	0,11
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,79	46,18	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>25,88</b>	<b>19,65</b>	<b>100,65</b>	<b>682,99</b>	<b>16,08</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	82	2,47	2,06	9,07	65,17	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,12	9,79	46,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>3,96</b>	<b>2,18</b>	<b>18,86</b>	<b>111,35</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>39,71</b>	<b>38,31</b>	<b>196,97</b>	<b>1 290,89</b>	<b>20,36</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.