

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,51	6,15	25,43	174,39	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,23	0,08	38,61	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	164	3,77	3,88	14,54	108,36	0,61
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>9,93</b>	<b>14,39</b>	<b>50,50</b>	<b>370,70</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,30	0,07	20,13	82,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	<b>20,13</b>	<b>82,79</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,40	6,11	15,99	137,25	11,37
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	7,46	16,21	0,27	177,04	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,95	3,60	20,46	126,25	10,02
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	36	1,10	0,07	2,29	14,09	1,45
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕНный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,01
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>20,15</b>	<b>26,47</b>	<b>74,65</b>	<b>618,45</b>	<b>22,85</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬный	79	8,02	12,18	1,31	146,89	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,01
<b>Итого</b>			<b>259</b>	<b>8,02</b>	<b>12,18</b>	<b>9,54</b>	<b>179,79</b>	<b>0,11</b>
<b>Всего</b>				<b>38,40</b>	<b>53,11</b>	<b>154,82</b>	<b>1 251,73</b>	<b>24,07</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.