

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

18 сентября 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,3	7,8	19,5	173	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	20,9	99	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		2,8	0,1	25	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	14,5	110	0,7
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>13,3</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>407</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			10,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>10,5</b>	<b>42</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	8,8	8,7	23,8	210	7,1
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60	6,3	13,6	0,2	149	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,2	24,7	159	0
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>23,7</b>	<b>27</b>	<b>82,2</b>	<b>667</b>	<b>10,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	6,8	18,9	38,6	352	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>52,1</b>	<b>406</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44</b>	<b>61</b>	<b>199,8</b>	<b>1522</b>	<b>11,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.