

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

**МЕНЮ**  
18 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	230	10,11	12,45	25,46	253,72	1,30
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,83	0,09	44,14	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,18	14,97	70,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,01
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12,46</b>	<b>17,46</b>	<b>48,26</b>	<b>399,47</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	178	0,00	0,00	26,27	105,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>178</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,27</b>	<b>105,08</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и С СОСИСКОЙ	250	5,23	8,95	18,85	177,68	0,73
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	13,10	7,53	12,28	169,40	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	119	3,04	4,94	85,50	91,20	20,90
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,63	58,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>24,46</b>	<b>21,90</b>	<b>148,73</b>	<b>582,26</b>	<b>23,13</b>
<b>Полдник</b>								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	7,80	3,48	59,17	297,32	3,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,01
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,80</b>	<b>3,48</b>	<b>66,91</b>	<b>328,28</b>	<b>3,21</b>
<b>Всего</b>				<b>44,72</b>	<b>42,84</b>	<b>290,17</b>	<b>1 415,09</b>	<b>27,65</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.