

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

28 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,24	6,92	22,40	172,20	0,53
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,90	3,91	13,47	104,61	0,66
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,73</b>	<b>14,67</b>	<b>52,67</b>	<b>388,85</b>	<b>1,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,49	41,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,49</b>	<b>41,92</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,50	8,43	15,91	166,25	15,97
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	65	11,39	6,45	0,00	103,89	0,15
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>27,69</b>	<b>19,53</b>	<b>94,49</b>	<b>664,57</b>	<b>16,12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,16	13,73	1,52	162,17	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,45	25,81	0,02
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>8,16</b>	<b>13,73</b>	<b>7,97</b>	<b>187,98</b>	<b>0,13</b>
<b>Всего</b>				<b>47,58</b>	<b>47,93</b>	<b>165,62</b>	<b>1 283,32</b>	<b>17,44</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.