

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

9 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,35	7,54	20,86	171,99	0,46
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,64	0,13	10,75	50,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,15	3,37	13,24	95,85	0,56
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>10,21</b>	<b>16,85</b>	<b>44,92</b>	<b>371,09</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	18,40	73,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>73,54</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,39	5,16	23,92	164,59	8,67
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	60/50	9,85	9,90	17,79	199,92	0,80
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,23	9,98	12,15	147,87	8,59
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,01
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>19,83</b>	<b>25,35</b>	<b>76,74</b>	<b>616,18</b>	<b>18,07</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,04	13,01	1,33	158,44	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,01
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>9,04</b>	<b>13,01</b>	<b>9,07</b>	<b>189,40</b>	<b>0,10</b>
<b>Всего</b>				<b>39,08</b>	<b>55,21</b>	<b>149,13</b>	<b>1 250,21</b>	<b>19,19</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.