

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

25 октября 2024 г.

## Сад 9 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                     | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ        | 200        | 5,60              | 6,76         | 26,26         | 185,77                        | 0,58           |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00           |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6          | 0,07              | 5,81         | 0,07          | 52,50                         | 0,00           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ  | 181        | 4,01              | 4,28         | 16,45         | 120,28                        | 0,72           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>417</b> | <b>11,97</b>      | <b>17,04</b> | <b>57,83</b>  | <b>429,60</b>                 | <b>1,30</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 411           | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,00              | 0,00         | 28,55         | 114,18                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>180</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>28,55</b>  | <b>114,18</b>                 | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 92            | СУП С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ                    | 250        | 4,47              | 3,50         | 12,78         | 100,90                        | 0,63           |
| 2010              | 68            | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 55/50      | 9,76              | 25,41        | 3,63          | 282,48                        | 1,55           |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 130        | 7,40              | 6,00         | 33,60         | 218,00                        | 0,00           |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 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         | 9,44          | 37,73                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>735</b> | <b>26,57</b>      | <b>35,45</b> | <b>91,46</b>  | <b>791,74</b>                 | <b>2,19</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                     | 40         | 2,73              | 4,62         | 6,96          | 80,16                         | 0,00           |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,44          | 37,73                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>220</b> | <b>2,73</b>       | <b>4,62</b>  | <b>16,40</b>  | <b>117,89</b>                 | <b>0,01</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>41,27</b>      | <b>57,11</b> | <b>194,24</b> | <b>1 453,41</b>               | <b>3,50</b>    |

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.