

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

30 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	200	5,90	8,10	23,24	188,84	0,55
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,63	64,34	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,77	4,03	15,76	114,31	0,68
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>11,81</b>	<b>18,11</b>	<b>52,70</b>	<b>419,99</b>	<b>1,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	19,81	79,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,81</b>	<b>79,21</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	4,80	4,41	16,25	124,19	8,11
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	12,18	9,93	11,07	182,35	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,49	4,95	24,75	166,09	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,25	0,03	0,78	4,34	3,10
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,63	64,34	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,88	35,48	0,01
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>27,55</b>	<b>19,86</b>	<b>93,02</b>	<b>661,77</b>	<b>11,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80	12,53	12,79	17,42	234,81	0,22
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,88	35,48	0,01
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>12,53</b>	<b>12,79</b>	<b>26,30</b>	<b>270,29</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего</b>				<b>51,89</b>	<b>50,76</b>	<b>191,83</b>	<b>1 431,26</b>	<b>12,68</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.