

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

11 декабря 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	6,03	8,16	24,00	192,86	0,56
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,83	4,08	16,46	117,88	0,68
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>12,68</b>	<b>17,54</b>	<b>58,62</b>	<b>442,34</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	33,51	134,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>33,51</b>	<b>134,01</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСИСКОЙ	250	4,39	7,92	16,38	154,88	8,12
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	77	8,18	17,77	0,30	194,10	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,62	4,84	25,30	167,78	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	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	9,49	37,93	0,01
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>23,59</b>	<b>31,10</b>	<b>86,49</b>	<b>721,53</b>	<b>8,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	86	8,58	13,55	1,46	161,81	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,49	37,93	0,01
<b>Итого</b>			<b>266</b>	<b>8,58</b>	<b>13,55</b>	<b>10,95</b>	<b>199,74</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего</b>				<b>44,85</b>	<b>62,19</b>	<b>189,57</b>	<b>1 497,62</b>	<b>9,49</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.