

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

12 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>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ       | 200        | 5,56              | 7,24         | 27,93         | 198,22                         | 0,67           |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40         | 3,05              | 0,25         | 20,07         | 94,73                          | 0,00           |
| 2008               | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 6          | 0,06              | 4,21         | 0,08          | 38,40                          | 0,00           |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180        | 5,00              | 5,16         | 17,27         | 135,76                         | 0,82           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>426</b> | <b>13,67</b>      | <b>16,86</b> | <b>65,35</b>  | <b>467,11</b>                  | <b>1,49</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 437           | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180        | 0,59              | 0,24         | 21,20         | 100,68                         | 72,00          |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>180</b> | <b>0,59</b>       | <b>0,24</b>  | <b>21,20</b>  | <b>100,68</b>                  | <b>72,00</b>   |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 99            | КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 250        | 9,21              | 7,45         | 18,67         | 179,02                         | 4,55           |
| 2008               | 261           | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                    | 50/50      | 13,30             | 8,60         | 8,70          | 166,00                         | 12,00          |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 130        | 2,86              | 3,70         | 18,53         | 118,96                         | 8,92           |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40         | 3,05              | 0,25         | 20,07         | 94,73                          | 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         | 8,90          | 35,61                          | 0,01           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>740</b> | <b>31,07</b>      | <b>20,35</b> | <b>91,83</b>  | <b>675,90</b>                  | <b>25,48</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                          | 75         | 7,58              | 5,55         | 43,09         | 252,72                         | 0,00           |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,00              | 0,00         | 8,90          | 35,61                          | 0,01           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>255</b> | <b>7,58</b>       | <b>5,55</b>  | <b>51,99</b>  | <b>288,33</b>                  | <b>0,01</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>52,91</b>      | <b>43,00</b> | <b>230,37</b> | <b>1 532,02</b>                | <b>98,98</b>   |

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.