

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

22 января 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,2	5,9	21,8	158	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,5	102	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,9	0,1	44	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	4,2	47	0,4
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>9,8</b>	<b>13,4</b>	<b>47,6</b>	<b>351</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	113	0,5	0,5	11,1	53	11,3
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>53</b>	<b>11,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	7	10,2	122	4,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	17	7,2	11,7	178	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,8	4,4	32,1	188	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>29,4</b>	<b>19,1</b>	<b>85,6</b>	<b>628</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>30,1</b>	<b>129</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>33,8</b>	<b>174,4</b>	<b>1161</b>	<b>17,4</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.