

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

9 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,14	8,20	29,52	215,36	0,64
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,08	5,16	18,31	139,91	0,86
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,56</b>	<b>17,18</b>	<b>62,95</b>	<b>459,42</b>	<b>1,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,99	0,41	31,01	150,38	120,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,99</b>	<b>0,41</b>	<b>31,01</b>	<b>150,38</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,71	5,06	15,43	130,83	15,78
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	16,41	7,88	10,34	178,12	0,18
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>31,45</b>	<b>17,54</b>	<b>101,26</b>	<b>688,69</b>	<b>15,96</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	124	3,71	3,09	13,61	97,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>124</b>	<b>3,71</b>	<b>3,09</b>	<b>13,61</b>	<b>97,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>50,71</b>	<b>38,22</b>	<b>208,83</b>	<b>1 396,25</b>	<b>137,46</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.