

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №10 "КАЛИНКА"  
Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



**МЕНЮ**  
3 ноября 2023 г.

**Сад 9 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	4,9	6,2	24,6	172	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,8	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	14,7	113	0,7
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,5</b>	<b>16,4</b>	<b>55,2</b>	<b>413</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	5,1	2	14,8	99	7,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15	9,2	17,3	213	0,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,1	8,8	10,7	131	8,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,6	30	0
<b>Итого</b>			<b>609</b>	<b>24,8</b>	<b>20,3</b>	<b>66,9</b>	<b>552</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	110	14,3	5,3	48,9	302	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>14,5</b>	<b>5,4</b>	<b>63,9</b>	<b>362</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>42,1</b>	<b>199,7</b>	<b>1382</b>	<b>17,1</b>

повар

Грибова И.Г.