

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

12 октября 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5 | 7,2 | 26,1 | 188 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 13,4 | 90 | 0,5 |
| Итого | | | 417 | 10,3 | 15,3 | 54,7 | 395 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 79 | | | 16,8 | 67 | 0 |
| Итого | | | 79 | | | 16,8 | 67 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4,3 | 4,1 | 13,4 | 109 | 10,2 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 188 | 15 | 13,7 | 23,9 | 280 | 11,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 8,5 | 34 | 0 |
| Итого | | | 618 | 21,3 | 18,1 | 58,5 | 484 | 22 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОЙ | 57 | 3,3 | 1,1 | 33,4 | 156 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 8,5 | 34 | 0 |
| Итого | | | 257 | 3,3 | 1,1 | 41,9 | 190 | 0 |
| Всего | | | | 34,9 | 34,5 | 171,9 | 1136 | 23,1 |

повар

Грибова И.Г.