

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

13 октября 2023 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	9,3	29,7	232	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,6	0,1	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,8	31	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,4</b>	<b>15,1</b>	<b>51,8</b>	<b>381</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>14,4</b>	<b>58</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,1	2,4	19,2	123	9,7
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	74	15,7	10,2	16,2	219	0,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	168	2,4	3,2	9,6	79	23,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	57	0,5	0,1	1	7	2,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>27,4</b>	<b>16,3</b>	<b>76,9</b>	<b>565</b>	<b>36,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	83	7,5	5,9	41,8	248	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>263</b>	<b>7,5</b>	<b>5,9</b>	<b>51,7</b>	<b>288</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>37,3</b>	<b>194,8</b>	<b>1292</b>	<b>39,8</b>

повар \_\_\_\_\_

Грибова И.Г.