

Утверждаю



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

# МЕНЮ

17 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	6,9	8,7	27,9	214	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	7,2	7,4	21,6	181	1,2
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>16,5</b>	<b>22,1</b>	<b>64,7</b>	<b>519</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	98			13,8	55	0
<b>Итого</b>			<b>98</b>			<b>13,8</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и МЯСОМ	200	4,9	1,4	14,8	92	7,3
2008	259	ГУЛЯШ	51/50	12,5	13	5,9	190	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,1	5,1	27,6	181	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>25,8</b>	<b>19,8</b>	<b>72,8</b>	<b>573</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	71	5,8	10,3	1,7	123	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>271</b>	<b>6</b>	<b>10,4</b>	<b>16,7</b>	<b>183</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>52,3</b>	<b>168</b>	<b>1330</b>	<b>10,5</b>

повар \_\_\_\_\_

Грибова И.Г.