

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

20 декабря 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>     |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
|                    |               | КАША КУКУРУЗНАЯ  | 200        | 4,4               | 6,6         | 25,1         | 177                            | 0,4            |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40         | 3,1               | 0,2         | 20,1         | 95                             | 0              |
| 2008               | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 15         | 3,5               | 4,4         |              | 55                             | 0,1            |
| к/к                | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180        | 3,5               | 3,7         | 14,8         | 106                            | 0,6            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>435</b> | <b>14,5</b>       | <b>14,9</b> | <b>60</b>    | <b>433</b>                     | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               |               | БАНАН СВЕЖИЙ   | 149        | 2,2               | 0,7         | 31,3         | 143                            | 14,9           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>149</b> | <b>2,2</b>        | <b>0,7</b>  | <b>31,3</b>  | <b>143</b>                     | <b>14,9</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               | 105           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ                               | 200        | 4,9               | 2,2         | 16,6         | 106                            | 8,3            |
| 2010               | 68            | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 62/20      | 9,8               | 8,7         | 3,2          | 130                            | 0,9            |
| 2008               | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 130        | 5,5               | 5,3         | 24,7         | 169                            | 0              |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                          | 49         | 0,7               | 0,3         | 4,2          | 23                             | 7,2            |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 30         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                             | 0              |
| 2008               | 411           | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 20,7         | 83                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>671</b> | <b>22,9</b>       | <b>16,8</b> | <b>82,1</b>  | <b>572</b>                     | <b>16,4</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               |               | ПРЯНИКИ  | 22         | 1,3               | 1           | 16,5         | 81                             | 0              |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180        | 0,2               | 0,1         | 13,5         | 54                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>202</b> | <b>1,5</b>        | <b>1,1</b>  | <b>30</b>    | <b>135</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>41,1</b>       | <b>33,5</b> | <b>203,4</b> | <b>1283</b>                    | <b>32,4</b>    |

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.