

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

21 ноября 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	7,9	8,9	35,6	253	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,9	0,1	45	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	201	6,1	6,1	19,9	160	1
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>16,4</b>	<b>20,1</b>	<b>70,7</b>	<b>529</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	179			26,5	106	0
<b>Итого</b>			<b>179</b>			<b>26,5</b>	<b>106</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,9	3,7	16	108	7,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	73	18,6	8	9,9	185	0,6
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,5	4,4	35,6	194	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>27,8</b>	<b>16,6</b>	<b>93,5</b>	<b>629</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	124	3,7	3,1	13,6	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>6</b>	<b>3,4</b>	<b>28,4</b>	<b>169</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>40,1</b>	<b>219,1</b>	<b>1433</b>	<b>10,1</b>

повар

Грибова И.Г.