

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

22 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,7 | 7,9 | 28,9 | 208 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 0,2 | 18,8 | 89 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,3 | 0,1 | 48 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 2 | 20,8 | 107 | 0,1 |
| Итого | | | 425 | 10,1 | 15,4 | 68,6 | 452 | 0,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 66 | 0,7 |
| Итого | | | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,2 | 66 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ | 200 | 4,9 | 6,4 | 11,6 | 125 | 9,3 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 140 | 12,3 | 14,1 | 23,5 | 271 | 11,6 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 28 | 0,9 | 0,1 | 1,7 | 11 | 1,1 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 15,9 | 77 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 6,5 | 26 | 0 |
| Итого | | | 586 | 20,6 | 20,9 | 59,2 | 510 | 22 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | Снежок | 124 | 3,7 | 3,1 | 13,6 | 98 | 0 |
| Итого | | | 124 | 3,7 | 3,1 | 13,6 | 98 | 0 |
| Всего | | | | 34,5 | 39,5 | 157,6 | 1126 | 23,4 |

повар _____ Грибова И.Г.