

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

23 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,3	7,9	26,1	195	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,7	0,1	52	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,2	9,1	116	1
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>13,5</b>	<b>20</b>	<b>50,4</b>	<b>434</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			15,5	62	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>15,5</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	7,1	6,1	12,2	133	9,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	129	11,8	11,7	24,4	251	12,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,3	15	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>22,7</b>	<b>18,3</b>	<b>65,6</b>	<b>520</b>	<b>23,1</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОЙ	94	4,6	1,6	59,8	270	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
		Снежок	33	1	0,8	3,6	26	0
<b>Итого</b>			<b>307</b>	<b>5,6</b>	<b>2,4</b>	<b>73,1</b>	<b>335</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>41,8</b>	<b>40,7</b>	<b>204,6</b>	<b>1351</b>	<b>24,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.