

Утверждаю



заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

24 октября 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	207	7,5	9	29,9	229	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6	0,1	55	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,1</b>	<b>15,3</b>	<b>59,7</b>	<b>413</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	1	0,2	19,7	86	3,96
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>86</b>	<b>3,96</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	8,8	3,3	22,1	154	7,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	54/50	14,3	10,5	5,5	175	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	137	4	4,7	40,7	219	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,5	0,2	9,7	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12,4	50	0
<b>Итого</b>			<b>644</b>	<b>28,6</b>	<b>18,7</b>	<b>90,4</b>	<b>645</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	141	4,2	3,5	15,6	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,8	0,1	4,8	23	0
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>5</b>	<b>3,6</b>	<b>20,4</b>	<b>135</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>37,8</b>	<b>190,2</b>	<b>1279</b>	<b>12,86</b>

повар

Грибова И.Г.