

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №10 "КАЛИНКА"  
/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



**МЕНЮ**  
25 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>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	6,5	7,6	31,2	219	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,5	102	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,1	0,1	38	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ С ГУЩЁНЫМ	178	1,1	1,7	20,7	102	0,1
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>11</b>	<b>13,7</b>	<b>73,5</b>	<b>461</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
<b>Итого</b>			<b>143</b>			<b>16,4</b>	<b>66</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	11	2,5	21,5	154	10,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	15,2	16	6,8	232	10,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	126	3,3	3,2	23	134	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,7	0,2	29,6	126	0,4
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>33</b>	<b>22,3</b>	<b>99,1</b>	<b>733</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	62	6,1	2,7	35,6	190	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>242</b>	<b>6,1</b>	<b>2,7</b>	<b>45,3</b>	<b>229</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>38,7</b>	<b>234,3</b>	<b>1489</b>	<b>25,6</b>

повар \_\_\_\_\_

Грибова И.Г.