

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6	7,5	24,3	185	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,3	67	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		54	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,7	1,2	13,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>12,3</b>	<b>13,2</b>	<b>52,5</b>	<b>375</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			24,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>24,6</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	6,9	13,6	138	9,7
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	70	12,9	4,9	12,6	145	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,4	5,9	21,2	150	10,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ						0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,1	24	0
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>24,6</b>	<b>18,1</b>	<b>71,7</b>	<b>544</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	62	9	4,9	10,9	124	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>242</b>	<b>9,2</b>	<b>5</b>	<b>25,9</b>	<b>184</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>36,3</b>	<b>174,7</b>	<b>1202</b>	<b>20,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.