

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

27 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,1	8,8	23,5	200	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,3		41	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1	1,6	19,2	95	0,1
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,5</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>393</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			19,4	78	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>19,4</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	4,3	17,5	127	6,4
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	64/50	12,4	10,8	16	211	0,8
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	119	2,3	3,2	18,9	113	9,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>22</b>	<b>18,7</b>	<b>77,1</b>	<b>564</b>	<b>16,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	99	13,7	10,9	11	197	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>279</b>	<b>13,7</b>	<b>10,9</b>	<b>18,7</b>	<b>228</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>43,4</b>	<b>169,9</b>	<b>1263</b>	<b>17,9</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.