

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

28 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	7,4	25,1	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	44	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	3,6	14,4	104	0,6
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>12,2</b>	<b>16</b>	<b>55,2</b>	<b>414</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			8,2	33	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>8,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,8	2,1	18,3	117	9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	68/40	17,7	16,4	7,3	247	13,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	132	4,7	3,9	32,1	183	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>31</b>	<b>22,9</b>	<b>89,7</b>	<b>689</b>	<b>22,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	84	8,2	10,1	2	132	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,8	31	0
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>8,2</b>	<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>163</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>49</b>	<b>162,9</b>	<b>1299</b>	<b>23,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.