

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,4	22,4	189	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,8	15,4	123	0,8
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>13,1</b>	<b>18,5</b>	<b>53</b>	<b>429</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			19,9	80	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>19,9</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	4,1	18,2	127	6,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70/50	11,5	10	18,3	210	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	131	2,6	4	20,7	129	10,4
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	1	2,3	4,5	44	9,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>736</b>	<b>22,1</b>	<b>20,8</b>	<b>86,7</b>	<b>624</b>	<b>27,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	90	16,2	11,2	25	266	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>16,2</b>	<b>11,2</b>	<b>33</b>	<b>298</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>50,5</b>	<b>192,6</b>	<b>1431</b>	<b>29,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.