

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

30 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,8	7,9	24,6	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,6	0,1	52	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,8	4,9	19,7	143	0,8
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>13</b>	<b>18,6</b>	<b>59,5</b>	<b>458</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,1	17,7	119	8,6
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	138/50	14,6	9,3	25,2	241	4,3
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	45	0,6	4,8	4,8	64	1,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>20,5</b>	<b>18,6</b>	<b>78,2</b>	<b>560</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>33,3</b>	<b>153</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>35,7</b>	<b>39</b>	<b>179,6</b>	<b>1212</b>	<b>25</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.