

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,7	6,4	22,8	168	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,7	4,8	55	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,1</b>	<b>14,4</b>	<b>44,4</b>	<b>348</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,5	0,5	11,1	53	11,4
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>53</b>	<b>11,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	10,1	10,7	13,4	192	14,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	18,8	8,3	11,7	196	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,8	4,6	32,1	189	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	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>36,5</b>	<b>24,1</b>	<b>88,8</b>	<b>717</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>37,8</b>	<b>164</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>40,1</b>	<b>182,1</b>	<b>1282</b>	<b>26,7</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.