

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 420 | 10,1 | 14,4 | 44,4 | 348 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,1 | 53 | 11,4 |
| Итого | | | 114 | 0,5 | 0,5 | 11,1 | 53 | 11,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 630 | 36,5 | 24,1 | 88,8 | 717 | 14,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 58 | 0 |
| Итого | | | 210 | 1 | 1,1 | 37,8 | 164 | 0 |
| Всего | | | | 48,1 | 40,1 | 182,1 | 1282 | 26,7 |

повар _____ Грибова И.Г.