



Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

15 сентября 2023 г.

## Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,5	8,4	35,1	245	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,8	84	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,3</b>	<b>13,7</b>	<b>63,8</b>	<b>418</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	136			15,7	63	2,7
<b>Итого</b>			<b>136</b>			<b>15,7</b>	<b>63</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,7	2,1	16,4	108	8,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	82	18	10,3	18,2	237	0,5
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,3	3,9	22,5	138	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>31,2</b>	<b>16,9</b>	<b>97,5</b>	<b>665</b>	<b>8,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ						0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114			13,1	52	2,3
<b>Итого</b>			<b>114</b>			<b>13,1</b>	<b>52</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>30,6</b>	<b>190,1</b>	<b>1198</b>	<b>14,3</b>

повар

Грибова И.Г.