

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №10 "КАЛИНКА"  
/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



**МЕНЮ**  
18 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	7,5	28,3	205	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	20	94	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>9,6</b>	<b>13,6</b>	<b>63,4</b>	<b>412</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	261	0,1	0,1	24,7	101	1,4
<b>Итого</b>			<b>261</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>24,7</b>	<b>101</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185	4,2	4,7	8,5	92	4,2
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	86	15	5,9	16	176	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,8	5,9	22,2	157	10,5
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,5	0,1	1,7	11	11,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>26,1</b>	<b>17</b>	<b>76,2</b>	<b>561</b>	<b>26,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	82	7,8	12	1,7	146	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>262</b>	<b>8</b>	<b>12,1</b>	<b>16,7</b>	<b>206</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>42,8</b>	<b>181</b>	<b>1280</b>	<b>28,4</b>

повар

Грибова И.Г.