

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

9 сентября 2024 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,3	8	24,9	191	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,6	1,6	14	77	0,3
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,2</b>	<b>15,6</b>	<b>53,4</b>	<b>389</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>13,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,7	2	18,1	113	9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,4	8,9	11,9	173	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	3,4	28,9	164	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>24,3</b>	<b>14,8</b>	<b>91,6</b>	<b>595</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53	0
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	60	0,2	0,2	6,2	28	3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>32,8</b>	<b>141</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>34,3</b>	<b>31,2</b>	<b>191,5</b>	<b>1180</b>	<b>12,9</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.