

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

6 мая 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,6	6,3	20,5	156	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
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	2,3	11,7	77	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>13,9</b>	<b>49</b>	<b>358</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	178			24,9	100	0
<b>Итого</b>			<b>178</b>			<b>24,9</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,2	2,2	14,9	89	7,4
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	100/100	13,3	8,2	17,2	195	2,3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	74	1,2	6,7	8,7	99	4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>18,4</b>	<b>17,4</b>	<b>64,8</b>	<b>486</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	113	11,3	6,2	15,8	165	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>293</b>	<b>11,5</b>	<b>6,3</b>	<b>29,3</b>	<b>219</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>39,2</b>	<b>37,6</b>	<b>168</b>	<b>1163</b>	<b>14,6</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.