

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

18 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	7,7	33,1	230	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,7	1,8	10,8	67	0,3
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>11,4</b>	<b>15,5</b>	<b>60,7</b>	<b>429</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100			11,5	46	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>11,5</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТУШЁНКОЙ	200	7,8	8,6	16,3	175	8,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	8,1	11,4	5,9	157	6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	5	28,9	177	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	57	0,8	2,9	3,9	46	8,2
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	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>697</b>	<b>23,8</b>	<b>28,4</b>	<b>87</b>	<b>697</b>	<b>22,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,2	13,5	1,4	155	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>7,4</b>	<b>13,6</b>	<b>16,4</b>	<b>215</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>42,6</b>	<b>57,5</b>	<b>175,6</b>	<b>1387</b>	<b>25,2</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.