

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

19 апреля 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              | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ | 259        | 7,6               | 10          | 31,6         | 244                           | 0,9            |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 58         | 4,5               | 0,4         | 29,3         | 138                           | 0              |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 9          | 0,1               | 5,8         | 0,1          | 53                            | 0              |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180        | 0,2               | 0,1         | 14,6         | 58                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>506</b> | <b>12,4</b>       | <b>16,3</b> | <b>75,6</b>  | <b>493</b>                    | <b>0,9</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 167        |                   |             | 19,2         | 77                            | 3,3            |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>167</b> |                   |             | <b>19,2</b>  | <b>77</b>                     | <b>3,3</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 105           | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГРУДКОЙ КУРИНОЙ   | 250/10     | 7,6               | 7,5         | 13,9         | 154                           | 0,9            |
| 2008              | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ                          | 150        | 14,9              | 17,5        | 46,9         | 404                           | 10,6           |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                  | 28         | 0,2               |             | 0,5          | 4                             | 1,4            |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180        |                   |             | 10,8         | 43                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>668</b> | <b>26</b>         | <b>25,4</b> | <b>93,3</b>  | <b>707</b>                    | <b>12,9</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | К/к           | СЛОЙКА "РОМАШКА"                                | 20         | 3,6               | 2,1         | 36,6         | 141                           | 0              |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180        | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>200</b> | <b>3,8</b>        | <b>2,2</b>  | <b>51,6</b>  | <b>201</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>42,2</b>       | <b>43,9</b> | <b>239,7</b> | <b>1478</b>                   | <b>17,1</b>    |

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.