

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

22 апреля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,8	6,5	20,8	160	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,5	4,2	49	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,9</b>	<b>14,3</b>	<b>41,8</b>	<b>334</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7		16,8	71	0,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,7</b>		<b>16,8</b>	<b>71</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	4,4	12,4	112	12,4
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	58	14,7	7,9	11,7	176	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,6	33,4	195	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>27,5</b>	<b>17,3</b>	<b>86,6</b>	<b>611</b>	<b>12,7</b>
<b>Полдник</b>								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	109	13,2	5,2	45,6	284	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>289</b>	<b>13,4</b>	<b>5,3</b>	<b>60,6</b>	<b>344</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,5</b>	<b>36,9</b>	<b>205,8</b>	<b>1360</b>	<b>13,9</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.