

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

4 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	7,6	7,2	36,2	239	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	2,2	17,9	100	0,4
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>11,3</b>	<b>15,3</b>	<b>64,2</b>	<b>439</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	80			9,2	37	1,6
<b>Итого</b>			<b>80</b>			<b>9,2</b>	<b>37</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10,5	1,6	16,4	123	8,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	14	10,9	0,3	155	10,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,7	3,8	25,7	152	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,3	5,7	48	8,6
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>710</b>	<b>31,9</b>	<b>19,1</b>	<b>80,1</b>	<b>620</b>	<b>27,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	71	6,6	11,2	1,4	133	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>8,1</b>	<b>11,3</b>	<b>11,4</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>45,7</b>	<b>164,9</b>	<b>1276</b>	<b>29,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.