

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

3 мая 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,8	9	26	210	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,7	3,9	21,8	137	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,2</b>	<b>18,9</b>	<b>65,1</b>	<b>481</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,3	0,3	7,5	36	7,7
<b>Итого</b>			<b>77</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>7,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7,5	4,7	18,5	148	6,7
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	53	11,1	8,5	7,9	154	0,5
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,4	19,1	117	9,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>23,6</b>	<b>16,9</b>	<b>76,3</b>	<b>557</b>	<b>21,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	15	3,6	2,1	36,6	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>3,6</b>	<b>2,1</b>	<b>51,2</b>	<b>199</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>40,7</b>	<b>38,2</b>	<b>200,1</b>	<b>1273</b>	<b>30,2</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.