

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

14 мая 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,4	5	21,7	146	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,3	0,1	39	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	1,7	7,3	52	0,3
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>8,7</b>	<b>11,3</b>	<b>51,4</b>	<b>342</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,8		24,1	100	0,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,8</b>		<b>24,1</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,5	2,1	18,8	113	6,3
2008	259	ГУЛЯШ	44/50	11,6	11,7	2,3	161	0,74
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	128	3,4	3,7	35,6	188	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	94	1,6	6,9	12,4	117	6,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>98,2</b>	<b>707</b>	<b>13,14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	52	4,8	2,5	28,1	154	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,6	13,2	73	0,3
<b>Итого</b>			<b>232</b>	<b>6,3</b>	<b>4,1</b>	<b>41,3</b>	<b>227</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>39,3</b>	<b>40,2</b>	<b>215</b>	<b>1376</b>	<b>14,24</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.