

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

16 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,2	29,6	203	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,5	102	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	48	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,5	15,4	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12</b>	<b>16,3</b>	<b>66,6</b>	<b>460</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	77	8
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>77</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,4	4,8	6,6	84	5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	126	12,5	12,5	23,3	257	11,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		1,1	0,1	2,1	13	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>20</b>	<b>17,9</b>	<b>65,2</b>	<b>501</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	25	1,8	1,1	18,3	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>2</b>	<b>1,2</b>	<b>32,9</b>	<b>129</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>35,2</b>	<b>35,8</b>	<b>181,5</b>	<b>1167</b>	<b>27,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.