

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

2 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	5,6	23,6	169	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	14,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,9	2,1	11,3	72	0,4
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>9,8</b>	<b>13,7</b>	<b>49,1</b>	<b>361</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	207	0,1	0,1	12,8	54	1,3
<b>Итого</b>			<b>207</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	1,7	15,2	105	7,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	54/40	13	9,5	6	161	9,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	2,8	28,8	158	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	56	0,8	2,5	4	43	8,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>27,9</b>	<b>16,9</b>	<b>84,9</b>	<b>604</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	79	8,1	11,1	1,4	139	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,2	14,1	67	0
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>10,2</b>	<b>11,3</b>	<b>15,5</b>	<b>206</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>42</b>	<b>162,3</b>	<b>1225</b>	<b>27,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.