

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Сад 9 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 6,3 | 8,6 | 22,7 | 192 | 0,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4 | 4,1 | 17,7 | 123 | 0,6 |
| Итого | | | 416 | 12,7 | 18,7 | 55,6 | 439 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 154 | 0,6 | 0,6 | 15,1 | 72 | 15,4 |
| Итого | | | 154 | 0,6 | 0,6 | 15,1 | 72 | 15,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 6,7 | 5,8 | 17,8 | 151 | 6,6 |
| 2008 | 313 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ | 64 | 9 | 7,1 | 7,7 | 130 | 0,3 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,3 | 3,3 | 19,1 | 115 | 9,6 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,8 | 2,9 | 5 | 51 | 8,4 |
| 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 |
| Итого | | | 664 | 21,6 | 19,6 | 81,6 | 589 | 24,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | К/к | СЛОЙКА "РОМАШКА" | 42 | 3,6 | 2,1 | 36,6 | 141 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 10,8 | 43 | 0 |
| Итого | | | 222 | 3,6 | 2,1 | 47,4 | 184 | 0 |
| Всего | | | | 38,5 | 41 | 199,7 | 1284 | 41,5 |

повар _____ Грибова И.Г.