

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

10 апреля 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,7	7,8	18,5	166	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	21,5	102	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,5	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>12,4</b>	<b>17,4</b>	<b>55,7</b>	<b>428</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
<b>Итого</b>			<b>45</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>21</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4	4,5	14,5	116	0,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/70	10,4	9,7	1,1	132	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,3	4,6	24,4	161	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3	4,9	51	8,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5		17,9	75	0,2
<b>Итого</b>			<b>803</b>	<b>23,8</b>	<b>22,2</b>	<b>81</b>	<b>622</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	68	9,8	5,2	12	134	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>10</b>	<b>5,3</b>	<b>25,5</b>	<b>188</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>46,4</b>	<b>45,1</b>	<b>166,6</b>	<b>1259</b>	<b>15,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.