

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

12 марта 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>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	4,7	6,6	25,4	179	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	3	15,8	103	0,5
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>10,2</b>	<b>14,9</b>	<b>56,4</b>	<b>399</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,9	3,8	11,9	97	0,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	119	11,6	12,1	21,4	242	10,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>18,3</b>	<b>16,3</b>	<b>60,5</b>	<b>464</b>	<b>12,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>38,2</b>	<b>166</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>29,9</b>	<b>32,7</b>	<b>164,9</b>	<b>1076</b>	<b>23,7</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.