

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

14 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,6	8,9	23,5	200	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,7	93	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,1	17,2	121	0,6
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>13,7</b>	<b>19</b>	<b>60,5</b>	<b>467</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			27,8	111	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>27,8</b>	<b>111</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	6,9	18,8	171	6,9
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	80	12,7	8,6	9,4	167	0,1
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	3,5	19,9	121	10
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,9	5	51	8,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>27,6</b>	<b>22,4</b>	<b>86,5</b>	<b>658</b>	<b>25,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	94	15,8	6,6	4	137	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>274</b>	<b>15,8</b>	<b>6,6</b>	<b>14,5</b>	<b>179</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,1</b>	<b>48</b>	<b>189,3</b>	<b>1415</b>	<b>26,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.