

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

14 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>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,7	27,5	200	0,6
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
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>7,9</b>	<b>13</b>	<b>53,5</b>	<b>360</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,9	0,2	42,5	178	0,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>42,5</b>	<b>178</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,8	4,8	8,8	94	6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	225	11,4	7,1	20,5	192	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	26	0,8	0,1	1,6	10	1
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
<b>Итого</b>			<b>641</b>	<b>18,8</b>	<b>12,5</b>	<b>62,9</b>	<b>438</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>25,4</b>	<b>119</b>	<b>10,1</b>
<b>Всего</b>				<b>28,6</b>	<b>26,8</b>	<b>184,3</b>	<b>1095</b>	<b>28,4</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.