

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

14 июня 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	6,7	23,6	176	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3,2	15,5	103	0,6
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>10,5</b>	<b>15,9</b>	<b>52,2</b>	<b>394</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>49</b>	<b>10,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	4,3	17,7	129	6,1
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/100	13,4	25,8	8,6	320	2,6
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	112	2,1	3,2	17,9	110	9
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	3,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,5	94	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>777</b>	<b>24,1</b>	<b>33,8</b>	<b>79,7</b>	<b>719</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>10,9</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>38</b>	<b>52,6</b>	<b>153</b>	<b>1240</b>	<b>33,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.