

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

15 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	354	13,8	14,5	29,1	300	2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>16,2</b>	<b>20,5</b>	<b>55,1</b>	<b>467</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ						0
<b>Итого</b>								<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,4	2,1	13,1	89	6,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	79	11,6	6,7	12,4	157	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	26	0,5	2,6	3	37	0,6
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>655</b>	<b>26,7</b>	<b>17,9</b>	<b>94,1</b>	<b>643</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	50	3,6	2,1	36,6	141	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>2,1</b>	<b>50,6</b>	<b>197</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>40,5</b>	<b>199,8</b>	<b>1307</b>	<b>9,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.