

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

25 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6	7,8	24	189	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,7	0,1	43	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	202	3,3	3,5	5,9	68	0,6
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10</b>	<b>16,7</b>	<b>45,5</b>	<b>371</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			28	112	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>28</b>	<b>112</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6	7,9	12,2	145	10,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	76	20	8,2	11,4	198	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	147	4,3	4,4	28,9	172	0
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	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>643</b>	<b>33,1</b>	<b>21</b>	<b>84,1</b>	<b>655</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>								
		Снежок	165	4,9	4,1	18,1	130	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	67	5,1	0,4	33,5	158	0
<b>Итого</b>			<b>232</b>	<b>10</b>	<b>4,5</b>	<b>51,6</b>	<b>288</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>53,1</b>	<b>42,2</b>	<b>209,2</b>	<b>1426</b>	<b>11,8</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.