

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

29 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>10,2</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>397</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,5	3,6	16,3	116	8,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	45/50	12,2	10,4	5,4	163	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	146	4,7	3,7	32,1	181	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	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>24,2</b>	<b>18,2</b>	<b>85,8</b>	<b>602</b>	<b>9,2</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			14,1	56	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>2,1</b>	<b>50,7</b>	<b>197</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>38,4</b>	<b>32,6</b>	<b>208,8</b>	<b>1243</b>	<b>14,2</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.