

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

8 апреля 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	4,9	6,5	23	170	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,6	4,5	52	0,4
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>9,9</b>	<b>14,4</b>	<b>42,7</b>	<b>339</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6	7,7	12,9	146	12,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	14,5	8,2	11,7	177	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	147	4,3	4,6	28,9	174	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>27,4</b>	<b>20,9</b>	<b>84,5</b>	<b>635</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	К/к	СЛОЙКА "РОМАШКА"	50	3,6	2,1	36,6	141	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>51,6</b>	<b>201</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>37,9</b>	<b>187,6</b>	<b>1217</b>	<b>23,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.