

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

9 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,3	23,9	186	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,9	85	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			4,7	19	0
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>8,7</b>	<b>12,6</b>	<b>46,6</b>	<b>336</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	69	0,3	0,2	7,2	33	3,5
<b>Итого</b>			<b>69</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>33</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,4	2,1	18,6	111	6,3
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	16,2	16,5	3,2	225	1,03
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	4,3	35,6	193	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,4	7	11,5	115	5,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			27,6	111	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>28,1</b>	<b>30,3</b>	<b>113,5</b>	<b>837</b>	<b>12,93</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	3	28,9	159	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	18,9	115	0,5
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,2</b>	<b>6,1</b>	<b>47,8</b>	<b>274</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>49,2</b>	<b>215,1</b>	<b>1480</b>	<b>17,53</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.