

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

26 января 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	200	5,3	5,8	16,2	138	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,5	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,3	34	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>8,4</b>	<b>11,8</b>	<b>44,1</b>	<b>317</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>			<b>12,8</b>	<b>51</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,9	2	16,4	111	8,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	198	15,3	9,4	15,3	209	23,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	4,1	3,1	51	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,3		0,6	4	1,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>24,9</b>	<b>15,8</b>	<b>59,8</b>	<b>480</b>	<b>34,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	24	0,7	0,8	18,9	87	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11	44	0
<b>Итого</b>			<b>204</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>29,9</b>	<b>131</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>34</b>	<b>28,4</b>	<b>146,6</b>	<b>979</b>	<b>37,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.