

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

31 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6	8,3	22,8	189	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,6	2,2	25,5	128	0,1
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>10</b>	<b>16,5</b>	<b>63,5</b>	<b>441</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150			17,3	69	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>17,3</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,6	5,6	17,9	149	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	4,6	17,8	124	8,5
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	63	8,9	6,8	7,8	128	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0,1	21,2	87	0
<b>Итого</b>			<b>603</b>	<b>21,2</b>	<b>17,5</b>	<b>81,7</b>	<b>570</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	75	12,3	5,1	3,2	108	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>275</b>	<b>12,3</b>	<b>5,1</b>	<b>14</b>	<b>151</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,5</b>	<b>39,1</b>	<b>176,5</b>	<b>1231</b>	<b>19,3</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.