

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

5 июня 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	2,9	4,6	17,9	124	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,2	0,2	11,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>5,5</b>	<b>10,8</b>	<b>44,5</b>	<b>297</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			26,2	105	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>26,2</b>	<b>105</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,8	5,1	16,1	134	6,2
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	60	9,1	7	7,7	131	0,1
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,2	3,1	17,9	108	9
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,2		0,7	4	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>20,8</b>	<b>15,7</b>	<b>78,6</b>	<b>539</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	127	16,8	9,4	7,3	180	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,4	42	0
<b>Итого</b>			<b>307</b>	<b>16,8</b>	<b>9,4</b>	<b>17,7</b>	<b>222</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,1</b>	<b>35,9</b>	<b>167</b>	<b>1163</b>	<b>18,3</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.