

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

6 марта 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        | 5,8               | 8,5         | 20,8         | 182                            | 0,5            |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 26         | 2                 | 0,2         | 13,1         | 62                             | 0              |
| 2008               | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 8          | 0,1               | 5,8         | 0,1          | 53                             | 0              |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 180        | 2,9               | 3,1         | 11,2         | 84                             | 0,5            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>414</b> | <b>10,8</b>       | <b>17,6</b> | <b>45,2</b>  | <b>381</b>                     | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| к/к                | к/к           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"                       | 180        |                   |             | 9            | 36                             | 0,2            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>180</b> |                   |             | <b>9</b>     | <b>36</b>                      | <b>0,2</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               | 90            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ                 | 200        | 7,9               | 6,3         | 17,4         | 157                            | 6,2            |
| 2008               | 313           | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ | 72         | 11                | 8           | 7,2          | 146                            | 0,3            |
| 2012               | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ  | 106        | 2,2               | 3,9         | 17,9         | 115                            | 9              |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                               | 51         | 0,7               | 2,9         | 3,4          | 44                             | 7,2            |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                             | 0              |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180        | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>649</b> | <b>24,6</b>       | <b>21,6</b> | <b>77,9</b>  | <b>604</b>                     | <b>22,7</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 231           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ                              | 59         | 9,8               | 3,9         | 2,9          | 87                             | 0,1            |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180        |                   |             |              |                                | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>239</b> | <b>9,8</b>        | <b>3,9</b>  | <b>2,9</b>   | <b>87</b>                      | <b>0,1</b>     |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>45,2</b>       | <b>43,1</b> | <b>135</b>   | <b>1108</b>                    | <b>24</b>      |

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.