

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

7 февраля 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	7,7	27,1	203	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,7	19,3	96	0,1
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>11</b>	<b>15,5</b>	<b>68,8</b>	<b>457</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120			13,8	55	2,4
<b>Итого</b>			<b>120</b>			<b>13,8</b>	<b>55</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	200	3,9	2,3	16,1	101	8
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/70	15,8	22,7	5,7	288	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,1	25,1	159	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	58	0,8	1,6	4,4	36	8,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>741</b>	<b>28,4</b>	<b>31,1</b>	<b>80</b>	<b>710</b>	<b>17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,2	11,2	2	141	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>8,4</b>	<b>11,3</b>	<b>15,5</b>	<b>195</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>57,9</b>	<b>178,1</b>	<b>1417</b>	<b>20,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.