

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

7 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,9	8,8	24,2	203	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,8	0,1	44	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,8	1,3	16,9	82	0,1
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>57,9</b>	<b>408</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,4	0,4	9,1	43	9,2
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,1</b>	<b>43</b>	<b>9,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4	2,7	16,4	107	8,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	41/50	8,8	9,1	5	136	0,7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	119	3	4	30,8	170	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2		0,3	3	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>652</b>	<b>19</b>	<b>16,3</b>	<b>84,8</b>	<b>559</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
		Шоколадка	20	1,9	6,7	9,8	108	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>6,8</b>	<b>23,3</b>	<b>162</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>31,8</b>	<b>38,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1172</b>	<b>20,1</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.