

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,6	6,5	21,1	161	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,4	13,8	87	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,5</b>	<b>14,2</b>	<b>51,7</b>	<b>373</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,9	5	16,6	130	8,1
2010	64	«ЁЖИКИ» С МЯСОМ КУРЫ	80/100	11,5	9,7	22,2	221	5,1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	86	1,4	6,9	11,5	113	5,6
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>679</b>	<b>20,2</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>590</b>	<b>18,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,7	4	41,8	226	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>55,3</b>	<b>280</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>36,1</b>	<b>40,4</b>	<b>195,9</b>	<b>1286</b>	<b>21,6</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.