

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

11 июня 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4	5,6	21,3	152	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,1	0,1	38	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,5	2,5	8,1	64	0,4
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>9,1</b>	<b>12,4</b>	<b>46,2</b>	<b>333</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,8		22,6	94	0,2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,8</b>		<b>22,6</b>	<b>94</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,5	2	18,7	111	6,2
2008	259	ГУЛЯШ	60/50	9	9,2	1,8	125	0,58
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,4	3,4	35,6	185	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,7	6,5	6,2	86	2,8
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	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>20,6</b>	<b>21,6</b>	<b>95</b>	<b>652</b>	<b>9,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,1	12	1,2	141	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	13,3	82	0,4
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>14,2</b>	<b>14,5</b>	<b>223</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>39,7</b>	<b>48,2</b>	<b>178,3</b>	<b>1302</b>	<b>11,08</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.