

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

17 января 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	7,2	9,5	24,9	212	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,7	21	103	0,1
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>11,1</b>	<b>17,2</b>	<b>63,2</b>	<b>449</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
<b>Итого</b>			<b>143</b>			<b>16,4</b>	<b>66</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	4,9	18,4	138	6,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	74/50	15,1	12,9	20	258	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>677</b>	<b>30,5</b>	<b>24,2</b>	<b>100,7</b>	<b>743</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	83	14,9	12,2	11,2	213	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>263</b>	<b>14,9</b>	<b>12,2</b>	<b>21,7</b>	<b>255</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>53,6</b>	<b>202</b>	<b>1513</b>	<b>11,3</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.