

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

11 сентября 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	7,6	9,8	25,5	220	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1	1,6	22	106	0,1
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>11,8</b>	<b>17,4</b>	<b>67,7</b>	<b>474</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	31,6	130	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>31,6</b>	<b>130</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГРУДКОЙ КУРИННОЙ	200	6	7,1	19,7	166	6,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,9	8,8	15,6	185	8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	27	0,2		0,5	4	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>20,1</b>	<b>16,4</b>	<b>68,6</b>	<b>501</b>	<b>16,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	9,2	16,3	2,4	191	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>285</b>	<b>9,2</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>233</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>41,6</b>	<b>50,2</b>	<b>180,8</b>	<b>1338</b>	<b>17,3</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.