

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

**МЕНЮ**  
22 августа 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8	8,4	20,4	188	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,6	0,1	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>11</b>	<b>14,2</b>	<b>46,6</b>	<b>357</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175			20,1	81	3,5
<b>Итого</b>			<b>175</b>			<b>20,1</b>	<b>81</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,8	2	15,5	103	7,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12,1	7,4	13,5	170	20,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	31	0,2	0,5	2,9	17	0,9
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>21,8</b>	<b>10,4</b>	<b>68,6</b>	<b>456</b>	<b>30,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,5	5,1	36,3	216	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>50,9</b>	<b>274</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>39,5</b>	<b>29,8</b>	<b>186,2</b>	<b>1168</b>	<b>35,3</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.