

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

23 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,6	6,7	20,4	160	0,3
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
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,7	1,8	14	80	0,3
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9,5</b>	<b>14,5</b>	<b>54,6</b>	<b>388</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55</b>	<b>11,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ТУШЁНКОЙ	200	3,9	4	17,6	123	6,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	6,3	8,8	15,4	167	8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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>625</b>	<b>13,9</b>	<b>13,3</b>	<b>69,7</b>	<b>456</b>	<b>16,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	8,6	15,6	1,3	179	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10	40	0
<b>Итого</b>			<b>271</b>	<b>8,6</b>	<b>15,6</b>	<b>11,3</b>	<b>219</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>32,5</b>	<b>43,9</b>	<b>147,1</b>	<b>1118</b>	<b>28,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.