

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
4 февраля 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,75	6,93	24,56	183,74	0,54
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,79	0,09	43,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	4,00	16,90	118,48	0,67
Итого			417	11,85	15,91	56,60	416,96	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,47	41,86	1,82
Итого			100	0,00	0,00	10,47	41,86	1,82
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,61	2,61	20,42	127,96	10,22
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	12,67	12,28	8,43	194,82	9,51
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,29	3,83	29,52	170,49	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,90	0,18	17,72	76,98	3,57
Итого			665	29,07	19,53	112,34	743,28	23,30
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,77	9,79	1,64	125,60	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,07	40,27	0,02
Итого			260	7,77	9,79	11,71	165,87	0,16
Всего				48,69	45,23	191,12	1 367,97	26,49

повар _____ Грибова И.Г.