

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

4 марта 2025 г.

### Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,78	9,19	27,61	220,76	0,87
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	5,56	0,11	50,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,36	37,41	0,01
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>8,39</b>	<b>14,87</b>	<b>47,12</b>	<b>356,29</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,84	0,05	21,80	91,68	0,27
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,84</b>	<b>0,05</b>	<b>21,80</b>	<b>91,68</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	8,27	3,14	23,89	157,43	7,96
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10,54	6,48	5,91	124,18	1,64
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,42	4,24	35,60	192,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,36	37,41	0,01
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>26,41</b>	<b>14,33</b>	<b>101,76</b>	<b>640,65</b>	<b>9,61</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,50	5,12	38,06	224,52	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,70</b>	<b>5,22</b>	<b>53,06</b>	<b>284,52</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>42,34</b>	<b>34,47</b>	<b>223,74</b>	<b>1 373,14</b>	<b>10,76</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.