

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

6 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,19	7,12	30,33	205,19	0,55
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,19	15,30	72,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,26	0,10	48,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>7,79</b>	<b>12,67</b>	<b>60,73</b>	<b>385,42</b>	<b>0,55</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,72	0,08	24,64	102,97	0,16
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>24,64</b>	<b>102,97</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,53	5,00	15,30	128,92	11,86
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	9,47	5,81	11,78	137,32	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	4,06	18,44	121,64	8,93
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	54	1,64	0,11	3,43	21,14	2,18
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,19	15,30	72,23	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	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>24,40</b>	<b>15,52</b>	<b>90,89</b>	<b>601,53</b>	<b>22,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	83	8,14	12,33	1,50	149,37	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>263</b>	<b>8,14</b>	<b>12,33</b>	<b>11,18</b>	<b>188,07</b>	<b>0,13</b>
<b>Всего</b>				<b>41,05</b>	<b>40,60</b>	<b>187,44</b>	<b>1 277,99</b>	<b>23,82</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.