

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

7 мая 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,84	7,90	24,33	191,25	0,47
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,37	0,36	28,77	135,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,21	3,42	16,32	108,94	0,57
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>13,49</b>	<b>17,49</b>	<b>69,49</b>	<b>488,47</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,63	41,38	8,80
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,63</b>	<b>41,38</b>	<b>8,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7,98	9,91	21,25	206,57	8,21
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,81	6,56	12,66	156,88	0,00
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,33	10,49	11,16	149,19	12,72
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	67	4,41	0,59	28,26	135,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,00	39,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>26,53</b>	<b>27,55</b>	<b>83,33</b>	<b>688,60</b>	<b>20,93</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,00	39,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>33,19</b>	<b>146,19</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>41,21</b>	<b>46,38</b>	<b>194,64</b>	<b>1 364,64</b>	<b>30,77</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.