

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

10 января 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	5,56	27,08	177,19	0,33
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,59	0,09	41,92	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	119	3,70	3,63	15,64	110,33	0,53
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,96</b>	<b>13,97</b>	<b>57,86</b>	<b>400,49</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
<b>Итого</b>			<b>70</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>30,10</b>	<b>42,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	13,43	3,04	19,03	157,64	9,49
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	64/40	13,94	8,21	3,04	141,76	10,71
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>37,62</b>	<b>17,70</b>	<b>87,63</b>	<b>658,98</b>	<b>20,20</b>
<b>Полдник</b>								
		Шоколадка	10	0,95	3,37	4,89	53,74	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1,15</b>	<b>3,47</b>	<b>19,89</b>	<b>113,74</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>50,36</b>	<b>35,28</b>	<b>171,05</b>	<b>1 203,31</b>	<b>63,06</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.