

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,00	8,18	23,57	191,29	0,53
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,72	0,47	37,64	177,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,88	16,84	116,78	0,65
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>15,43</b>	<b>18,34</b>	<b>78,12</b>	<b>538,19</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	22,10	88,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,10</b>	<b>88,37</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	6,33	6,05	22,03	168,47	8,34
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	14,21	8,62	9,60	172,95	0,26
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,65	12,08	13,40	173,71	12,81
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>26,50</b>	<b>27,19</b>	<b>75,91</b>	<b>655,81</b>	<b>21,41</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Со сметаной	107	18,22	13,99	27,33	308,13	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>287</b>	<b>18,22</b>	<b>13,99</b>	<b>37,01</b>	<b>346,83</b>	<b>0,20</b>
<b>Всего</b>				<b>60,15</b>	<b>59,52</b>	<b>213,14</b>	<b>1 629,20</b>	<b>22,79</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.