

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		
Завтрак								
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
Итого			462	15,43	18,34	78,12	538,19	1,18
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	22,10	88,37	0,00
Итого			180	0,00	0,00	22,10	88,37	0,00
Обед								
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
Итого			685	26,50	27,19	75,91	655,81	21,41
Полдник								
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
Итого			287	18,22	13,99	37,01	346,83	0,20
Всего				60,15	59,52	213,14	1 629,20	22,79

повар _____ Грибова И.Г.