

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,13	6,80	23,12	173,69	0,52
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,78	3,76	15,59	111,32	0,63
Итого			412	10,89	15,80	51,36	390,56	1,15
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,33	57,28	0,00
Итого			180	0,00	0,00	14,33	57,28	0,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,20	6,58	14,65	143,29	15,68
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/50	9,50	9,03	4,84	138,66	1,06
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			750	25,32	20,27	97,12	671,87	16,74
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	76	7,56	11,95	1,32	142,94	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,84	0,02
Итого			256	7,56	11,95	10,03	177,78	0,12
Всего				43,77	48,02	172,84	1 297,49	18,01

повар _____ Грибова И.Г.