

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

13 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,89	6,80	22,99	171,90	0,45
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,37	0,10	48,99	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,10	3,31	15,51	104,19	0,56
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>10,73</b>	<b>15,70</b>	<b>56,16</b>	<b>407,97</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,46	0,46	11,20	53,72	11,43
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>11,20</b>	<b>53,72</b>	<b>11,43</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,21	5,90	20,74	153,22	10,12
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/50	13,77	12,25	22,38	254,53	0,51
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	47	0,65	4,32	4,79	60,54	1,80
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>23,95</b>	<b>23,04</b>	<b>95,98</b>	<b>686,94</b>	<b>12,43</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>40,60</b>	<b>180,30</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>36,26</b>	<b>40,52</b>	<b>203,94</b>	<b>1 328,93</b>	<b>24,87</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.