

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

13 марта 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,04	5,52	22,11	153,38	0,28
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,18	2,08	15,23	88,19	0,35
Итого			417	8,58	12,87	52,49	358,96	0,63
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,22	0,22	5,43	26,03	5,54
Итого				0,22	0,22	5,43	26,03	5,54
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,49	5,42	20,70	149,87	10,11
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	125/50	13,87	11,35	24,83	256,26	2,39
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	47	0,63	3,69	5,15	56,22	2,10
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,22	0,07	28,33	115,79	0,12
Итого			722	24,15	21,07	111,02	730,77	14,72
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	1,26	1,49	34,79	159,30	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,92	39,68	0,02
Итого			225	1,26	1,49	44,71	198,98	0,02
Всего				34,21	35,65	213,65	1 314,74	20,91

повар _____ Грибова И.Г.