

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.