

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,04	8,32	22,67	189,07	0,56
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,08	4,25	15,61	117,16	0,69
Итого			417	12,48	18,57	53,40	429,78	1,25
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	185	0,00	0,00	23,61	94,44	0,00
Итого			185	0,00	0,00	23,61	94,44	0,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,78	5,89	21,48	162,33	7,97
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	67/50	12,90	11,88	18,64	233,14	0,72
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,46	10,55	12,29	154,59	12,41
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,32	33,28	0,01
Итого			717	23,79	28,67	77,69	664,92	21,11
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	132	15,38	11,28	48,04	352,18	4,96
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,32	33,28	0,01
Итого			312	15,38	11,28	56,36	385,46	4,97
Всего				51,65	58,52	211,06	1 574,60	27,33

повар _____ Грибова И.Г.