

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,48</b>	<b>18,57</b>	<b>53,40</b>	<b>429,78</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	185	0,00	0,00	23,61	94,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,61</b>	<b>94,44</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>23,79</b>	<b>28,67</b>	<b>77,69</b>	<b>664,92</b>	<b>21,11</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>312</b>	<b>15,38</b>	<b>11,28</b>	<b>56,36</b>	<b>385,46</b>	<b>4,97</b>
<b>Всего</b>				<b>51,65</b>	<b>58,52</b>	<b>211,06</b>	<b>1 574,60</b>	<b>27,33</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.