Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

15 апреля 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,98	5,88	21,56	163,51	0,74
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,83	0,09	44,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,97	43,86	0,01
Итого			454	7,32	10,81	40,98	290,98	0,75
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,90	0,18	17,74	77,05	3,57
Итого			167	0,90	0,18	17,74	77,05	3,57
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	7,56	3,21	23,80	154,94	7,94
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	7,77	5,34	5,50	101,23	1,34
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	129	3,41	3,76	35,60	188,40	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,97	43,86	0,01
Итого			676	20,01	12,41	84,23	527,90	9,29
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,20	13,36	1,59	159,30	0,13
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
Итого			102	9,47	13,46	9,95	198,77	0,13
Всего				37,70	36,86	152,90	1 094,70	13,74

повар _____ Грибова И.Г.