

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

16 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,14	7,07	22,60	173,79	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,37	0,10	48,99	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,41	3,65	13,67	101,15	0,61
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>11,29</b>	<b>16,31</b>	<b>53,93</b>	<b>406,82</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,91	59,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,91</b>	<b>59,61</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,50	4,76	20,64	139,71	10,11
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	122/50	14,94	12,30	23,21	263,00	1,13
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	46	0,62	3,93	4,62	56,24	1,85
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,46	41,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>23,98</b>	<b>21,51</b>	<b>90,90</b>	<b>652,99</b>	<b>13,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	8,81	1,95	69,83	329,30	4,80
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,55	30,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,81</b>	<b>1,95</b>	<b>77,38</b>	<b>359,50</b>	<b>4,82</b>
<b>Всего</b>				<b>44,08</b>	<b>39,77</b>	<b>237,12</b>	<b>1 478,92</b>	<b>19,02</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.