

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

16 мая 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,31	7,24	18,19	158,54	0,43
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,64	0,09	42,37	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,65	2,80	18,47	105,54	0,14
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>10,07</b>	<b>14,93</b>	<b>56,82</b>	<b>401,18</b>	<b>0,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	91	0,00	0,00	10,47	41,86	1,82
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,47</b>	<b>41,86</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,34	2,60	20,44	126,85	10,24
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,93	8,05	22,50	214,52	17,78
2010	84	соус	80	0,75	1,63	9,96	57,55	1,32
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	93	1,63	6,52	12,30	114,44	4,54
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,05	0,40	19,50	93,82	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,90	0,18	17,79	77,21	3,58
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>24,60</b>	<b>19,38</b>	<b>102,49</b>	<b>684,39</b>	<b>37,46</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	63	6,03	11,08	1,15	128,41	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	22,65	90,57	0,01
<b>Итого</b>			<b>243</b>	<b>6,03</b>	<b>11,08</b>	<b>23,80</b>	<b>218,98</b>	<b>0,10</b>
<b>Всего</b>				<b>40,70</b>	<b>45,39</b>	<b>193,58</b>	<b>1 346,41</b>	<b>39,95</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.