

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

17 марта 2025 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,57	7,22	24,71	185,47	0,58
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,12	0,17	13,92	65,72	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,01	4,28	16,20	119,31	0,72
Итого			413	11,75	15,30	54,90	403,60	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0,00	0,00	28,75	115,00	5,00
Итого			250	0,00	0,00	28,75	115,00	5,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,39	6,66	15,11	146,72	15,55
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	187	11,41	10,06	14,31	193,56	7,33
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,12	0,17	13,92	65,72	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			715	23,43	17,43	79,54	567,98	22,88
Полдник								
		Снежок	124	3,71	3,09	13,61	97,76	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,44	0,20	16,06	75,78	0,00
Итого			156	6,15	3,29	29,67	173,54	0,00
Всего				41,33	36,02	192,86	1 260,12	29,18

повар _____ Грибова И.Г.