

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

18 марта 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,11	7,75	30,30	215,89	0,65
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,44	37,73	0,01
Итого			407	7,71	12,95	49,88	347,32	0,66
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	143	0,57	0,57	14,02	67,24	14,31
Итого			143	0,57	0,57	14,02	67,24	14,31
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,51	2,51	16,67	115,64	8,29
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	65	9,80	6,56	11,24	143,34	0,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,41	4,00	35,60	190,54	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
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	9,44	37,73	0,01
Итого			685	23,90	13,54	99,95	616,19	8,39
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	42	2,98	7,65	28,05	195,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			222	3,17	7,75	42,65	253,88	0,00
Всего				35,35	34,81	206,50	1 284,63	23,36

повар _____ Грибова И.Г.