

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,50	8,93	23,37	199,26	0,64
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	5,51	0,11	50,31	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,97	1,65	18,21	91,49	0,08
Итого			418	9,84	16,28	56,74	412,11	0,72
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	16,38	66,81	0,70
Итого			180	0,07	0,07	16,38	66,81	0,70
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСИСКОЙ	250	4,14	6,84	16,17	143,08	8,02
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	7,36	16,01	0,27	174,74	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,62	5,12	25,30	170,34	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,81	2,96	4,05	46,50	8,35
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	6,59	26,32	0,01
Итого			755	22,87	31,47	84,39	713,61	16,38
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	90	14,57	12,02	15,75	229,43	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,59	26,32	0,01
Итого			270	14,57	12,02	22,34	255,75	0,27
Всего				47,35	59,84	179,85	1 448,28	18,07

повар _____ Грибова И.Г.