

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,60	7,95	26,38	198,84	0,70
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,24	57,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,97	1,65	19,57	96,91	0,08
Итого			411	8,50	14,83	58,29	399,87	0,78
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,30	0,02	14,01	57,63	0,10
Итого			180	0,30	0,02	14,01	57,63	0,10
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,41	4,67	14,39	121,92	11,22
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,94	5,44	10,78	132,01	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	4,29	18,65	124,94	8,96
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,24	57,78	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,93	31,74	0,01
Итого			684	22,10	14,81	76,71	529,58	20,19
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,85	4,72	37,67	220,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,93	31,74	0,01
Итого			255	6,85	4,72	45,60	252,33	0,01
Всего				37,75	34,38	194,61	1 239,41	21,08

повар _____ Грибова И.Г.