

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 мая 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,80	6,13	22,25	163,51	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,67	2,85	14,04	92,44	0,48
Итого			417	9,83	14,98	51,41	379,50	0,87
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	19,97	79,85	0,00
Итого			180	0,00	0,00	19,97	79,85	0,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,95	2,36	17,26	110,36	8,63
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/40	11,04	10,47	4,50	156,43	7,78
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,96	28,88	168,73	0,00
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,40	53,53	0,00
Итого			725	25,13	17,33	96,05	641,68	16,41
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,06	4,49	35,21	205,53	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,03	36,13	0,02
Итого			250	6,06	4,49	44,24	241,66	0,02
Всего				41,02	36,80	211,67	1 342,69	17,30

повар _____ Грибова И.Г.