

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

21 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,28	6,43	23,63	173,60	0,46
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	4,79	0,09	43,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,16	3,38	15,61	105,46	0,56
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>9,65</b>	<b>14,69</b>	<b>46,86</b>	<b>358,27</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	26,56	106,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,56</b>	<b>106,22</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,51	2,73	20,17	135,58	10,27
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	14,28	13,96	7,06	211,08	10,56
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,10	3,81	28,24	164,42	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		0,90	0,18	17,72	76,98	3,57
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>30,58</b>	<b>21,12</b>	<b>97,68</b>	<b>705,16</b>	<b>24,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,65	9,67	1,46	123,30	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,71	0,02
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>7,65</b>	<b>9,67</b>	<b>11,14</b>	<b>162,01</b>	<b>0,14</b>
<b>Всего</b>				<b>47,88</b>	<b>45,48</b>	<b>182,24</b>	<b>1 331,66</b>	<b>25,56</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.