

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,62	5,91	22,95	162,66	0,37
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,30	3,52	14,85	104,26	0,59
Итого			427	11,04	14,76	57,97	407,99	0,96
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,60	0,04	17,75	74,22	0,19
Итого			180	0,60	0,04	17,75	74,22	0,19
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и С СОСИСКОЙ	250	4,30	8,26	14,63	150,71	0,75
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	7,51	16,32	0,27	178,21	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,20	5,20	90,00	96,00	22,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			670	16,11	30,00	124,65	509,22	24,25
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	7,43	12,47	1,12	146,09	0,08
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,13	32,51	0,02
Итого			250	7,43	12,47	9,25	178,60	0,10
Всего				35,18	57,27	209,62	1 170,03	25,50

повар _____ Грибова И.Г.