

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

**МЕНЮ**  
22 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,27	9,38	28,83	228,16	0,65
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,45	2,07	25,76	127,20	0,10
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,38	0,19	15,68	74,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>11,17</b>	<b>16,72</b>	<b>70,37</b>	<b>475,71</b>	<b>0,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	143	0,57	0,57	14,02	67,24	14,31
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>14,02</b>	<b>67,24</b>	<b>14,31</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСИСКОЙ	250	4,84	8,31	16,44	160,50	8,14
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	92	9,78	21,25	0,36	232,08	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,49	5,13	24,75	167,70	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,81	2,96	5,00	50,26	8,28
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,38	0,19	15,68	74,01	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,92	39,67	0,01
<b>Итого</b>			<b>793</b>	<b>26,61</b>	<b>38,28</b>	<b>93,35</b>	<b>826,20</b>	<b>16,43</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,92	39,67	0,01
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>40,84</b>	<b>181,27</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего</b>				<b>39,47</b>	<b>56,89</b>	<b>218,58</b>	<b>1 550,42</b>	<b>31,50</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.