

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

# МЕНЮ

22 мая 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,64	5,20	24,38	158,09	0,34
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	3,99	0,08	36,41	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,63	64,34	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,52	2,69	13,80	89,35	0,45
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>8,29</b>	<b>12,05</b>	<b>51,89</b>	<b>348,19</b>	<b>0,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>92,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНЫ	250	4,64	6,06	10,80	116,73	8,32
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,57	11,80	12,30	197,86	0,33
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,84	3,87	20,06	126,60	9,86
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,10	0,07	2,29	14,09	1,45
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,07	0,17	13,63	64,34	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	53,54	0,04
<b>Итого</b>			<b>733</b>	<b>23,87</b>	<b>22,32</b>	<b>89,44</b>	<b>654,74</b>	<b>20,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	17	0,47	0,55	12,88	59,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,88	35,49	0,02
<b>Итого</b>			<b>197</b>	<b>0,47</b>	<b>0,55</b>	<b>21,76</b>	<b>94,49</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>32,63</b>	<b>34,92</b>	<b>186,09</b>	<b>1 189,42</b>	<b>24,81</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.