

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,25	6,23	26,22	177,11	0,44
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,24	57,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			411	6,38	11,56	53,56	341,23	0,44
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,80	0,33	24,60	119,53	96,00
Итого			180	0,80	0,33	24,60	119,53	96,00
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	7,18	9,33	15,22	174,22	12,04
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,16	6,46	10,78	145,97	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	3,90	18,46	119,86	9,01
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	44	1,31	0,09	2,75	16,91	1,74
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,86	0,15	12,24	57,78	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,01
Итого			763	28,16	20,46	94,17	674,27	22,80
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	16,17	12,77	34,44	317,38	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,01
Итого			260	16,17	12,77	43,73	354,53	0,27
Всего				51,51	45,12	216,06	1 489,56	119,51

повар _____ Грибова И.Г.