

Утверждаю

заведующий
МДОУН№10 "КАЛИНКА"
_____/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
26 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,52	7,75	21,84	178,66	0,47
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,01	0,16	13,25	62,52	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	158	3,21	3,42	14,51	101,64	0,57
Итого			391	10,81	17,14	49,67	395,32	1,04
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	179	0,00	0,00	19,15	76,59	0,00
Итого			179	0,00	0,00	19,15	76,59	0,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,38	5,48	20,98	155,20	7,63
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	65/50	11,32	10,98	16,79	211,31	0,77
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	124	2,52	10,37	12,50	154,11	12,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,32	33,28	0,01
Итого			705	21,60	27,15	73,85	627,33	20,81
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	95	16,10	12,51	37,15	325,55	0,24
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,32	33,28	0,01
Итого			275	16,10	12,51	45,47	358,83	0,25
Всего				48,51	56,80	188,14	1 458,07	22,10

повар _____ Грибова И.Г.