

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

28 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	3,89	5,71	23,28	160,40	0,34
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,64	0,09	42,37	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	2,75	2,92	4,30	54,46	0,49
Итого			331	8,61	13,43	40,22	316,44	0,83
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	141	0,56	0,56	13,80	66,20	14,09
Итого			141	0,56	0,56	13,80	66,20	14,09
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250	5,64	2,95	23,18	142,51	7,88
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	11,13	7,25	5,38	131,19	0,75
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,41	3,86	35,60	189,27	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,01
Итого			725	24,74	14,57	102,96	640,91	8,64
Полдник								
		Шоколадка	30	2,85	10,10	14,67	161,21	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			210	3,05	10,20	29,67	221,21	0,00
Всего				36,96	38,76	186,65	1 244,76	23,56

повар _____ Грибова И.Г.