

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

30 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>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,08	6,99	23,27	175,49	0,48
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	180	1,16	1,65	22,35	108,73	0,08
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>8,98</b>	<b>14,67</b>	<b>63,25</b>	<b>419,61</b>	<b>0,56</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	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,65	5,98	20,82	152,12	10,12
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	125/50	16,42	13,02	24,81	281,69	2,32
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	43	0,54	4,31	4,64	59,42	1,86
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>723</b>	<b>26,13</b>	<b>23,98</b>	<b>99,79</b>	<b>717,70</b>	<b>14,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	2,80	7,20	26,40	184,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,49	37,94	0,02
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2,80</b>	<b>7,20</b>	<b>35,89</b>	<b>221,94</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>37,91</b>	<b>45,85</b>	<b>221,93</b>	<b>1 451,25</b>	<b>18,88</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.