

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.