

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

30 мая 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,57	7,90	17,99	164,72	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,08	5,44	0,11	49,65	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,07	4,08	17,93	124,65	0,68
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>13,54</b>	<b>17,73</b>	<b>61,12</b>	<b>457,43</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,72	0,08	24,64	102,97	0,16
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>24,64</b>	<b>102,97</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,65	2,66	20,16	131,61	10,10
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,68	7,97	22,87	210,03	17,58
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	0,65	1,83	7,99	51,00	2,01
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,08	6,86	7,48	96,04	2,97
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>840</b>	<b>23,37</b>	<b>19,76</b>	<b>89,38</b>	<b>629,36</b>	<b>32,67</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,10	13,25	1,43	157,23	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,10</b>	<b>13,25</b>	<b>11,11</b>	<b>195,93</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего</b>				<b>45,73</b>	<b>50,82</b>	<b>186,25</b>	<b>1 385,69</b>	<b>34,13</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.