

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

31 января 2025 г.

Сад 9 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ | 200 | 5,98 | 7,87 | 26,85 | 199,57 | 0,65 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,38 | 0,19 | 15,68 | 74,01 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,50 | 0,00 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1,20 | 1,80 | 21,61 | 107,45 | 0,08 |
| Итого | | | 418 | 9,63 | 15,67 | 64,21 | 433,53 | 0,73 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,71 | 0,04 | 28,72 | 118,60 | 0,22 |
| Итого | | | 180 | 0,71 | 0,04 | 28,72 | 118,60 | 0,22 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 250 | 4,67 | 3,47 | 11,03 | 94,33 | 0,56 |
| 2010 | 68 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | 65/70 | 12,18 | 27,02 | 9,75 | 331,17 | 3,16 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,40 | 6,00 | 33,60 | 218,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,38 | 0,19 | 15,68 | 74,01 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,01 |
| Итого | | | 764 | 29,11 | 37,01 | 95,64 | 832,70 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 7,24 | 5,04 | 38,02 | 226,35 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,01 |
| Итого | | | 250 | 7,24 | 5,04 | 47,70 | 265,05 | 0,01 |
| Всего | | | | 46,69 | 57,76 | 236,27 | 1 649,88 | 4,69 |

повар _____ Грибова И.Г.