

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

3 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,26	5,47	22,65	156,25	0,35
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,65	2,57	15,23	94,54	0,43
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,26</b>	<b>12,58</b>	<b>53,01</b>	<b>361,56</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	17,25	69,00	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,25</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	8,16	6,86	15,79	158,28	15,98
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	65	11,06	6,03	10,27	139,89	0,12
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,20	3,60	28,87	165,52	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,29	0,19	15,05	71,05	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	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>697</b>	<b>28,55</b>	<b>17,13</b>	<b>101,54</b>	<b>674,70</b>	<b>16,10</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,80	7,20	26,40	184,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,17	40,65	0,02
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2,80</b>	<b>7,20</b>	<b>36,57</b>	<b>224,65</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>40,61</b>	<b>36,91</b>	<b>208,37</b>	<b>1 329,91</b>	<b>19,90</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.