

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

29 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,82	8,07	22,70	186,11	0,52
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁНЫМ	180	1,20	1,80	21,03	105,14	0,08
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>9,38</b>	<b>15,87</b>	<b>58,85</b>	<b>414,80</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	20,62	82,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,62</b>	<b>82,48</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,12	4,06	21,98	145,30	8,31
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	60/50	10,22	9,14	17,44	193,03	0,25
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,14	8,43	12,16	133,60	8,63
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,10	36,38	0,01
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>20,13</b>	<b>21,98</b>	<b>77,64</b>	<b>589,89</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	90	15,43	11,20	27,23	271,42	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,10	36,38	0,01
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>15,43</b>	<b>11,20</b>	<b>36,33</b>	<b>307,80</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>44,94</b>	<b>49,05</b>	<b>193,44</b>	<b>1 394,97</b>	<b>17,99</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.