

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

9 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200 | 4,57 | 6,85 | 25,55 | 181,46 | 0,52 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,25 | 0,10 | 8,23 | 38,84 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,07 | 5,08 | 0,10 | 46,34 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,54 | 14,94 | 93,27 | 0,42 |
| Итого | | | 403 | 8,56 | 14,57 | 48,82 | 359,91 | 0,94 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 56 | 0,50 | 0,11 | 4,54 | 24,08 | 33,60 |
| Итого | | | 56 | 0,50 | 0,11 | 4,54 | 24,08 | 33,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 5,35 | 5,59 | 14,47 | 130,32 | 11,81 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 11,74 | 6,74 | 8,76 | 142,76 | 0,00 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 125 | 2,66 | 4,07 | 17,91 | 119,17 | 8,71 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый | 40 | 1,20 | 0,08 | 2,52 | 15,55 | 1,60 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,25 | 0,10 | 8,23 | 38,84 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,01 |
| Итого | | | 761 | 26,17 | 17,11 | 87,00 | 607,72 | 22,13 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 141,60 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,01 |
| Итого | | | 220 | 1,12 | 1,32 | 40,60 | 180,30 | 0,01 |
| Всего | | | | 36,35 | 33,11 | 180,96 | 1 172,01 | 56,68 |

повар _____ Грибова И.Г.