

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

7 августа 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,07	6,30	15,93	136,17	0,43
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,08	0,10	46,34	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	162	3,40	3,63	13,41	99,89	0,61
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>9,07</b>	<b>15,13</b>	<b>39,48</b>	<b>329,76</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,30	0,07	18,19	75,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,30</b>	<b>0,07</b>	<b>18,19</b>	<b>75,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	2,45	2,58	19,13	109,84	9,52
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	96/100	11,78	7,09	15,88	174,12	2,50
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	74	1,31	5,92	8,62	92,98	3,63
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,42	29,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>17,07</b>	<b>15,71</b>	<b>61,09</b>	<b>453,97</b>	<b>15,65</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	29	0,52	4,22	6,81	67,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,42	29,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>209</b>	<b>0,52</b>	<b>4,22</b>	<b>14,23</b>	<b>96,91</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>26,96</b>	<b>35,13</b>	<b>132,99</b>	<b>955,69</b>	<b>16,69</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.