

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

15 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,05	7,20	29,67	204,78	0,58
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,25	4,44	17,05	125,15	0,72
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>12,66</b>	<b>17,64</b>	<b>61,84</b>	<b>453,48</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,26	0,26	6,47	31,03	6,60
<b>Итого</b>			<b>66</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,47</b>	<b>31,03</b>	<b>6,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250	5,10	3,21	14,33	107,12	0,61
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/50	18,19	27,73	6,52	348,54	1,31
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,10	4,74	27,47	177,75	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	9,68	38,71	0,02
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>31,68</b>	<b>35,87</b>	<b>73,05</b>	<b>743,17</b>	<b>1,94</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,71	0,02
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>32,87</b>	<b>144,91</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>45,44</b>	<b>54,76</b>	<b>174,23</b>	<b>1 372,59</b>	<b>9,86</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.