Утверждаю

заведующий
МДОУ№10 "КАЛИНКА"
_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

18 августа 2025 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,53	4,65	22,97	151,31	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,04	2,90	0,06	26,48	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,01	0,16	13,21	62,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,94	2,85	14,59	95,78	0,48
Итого			**410**	**9,52**	**10,56**	**50,83**	**335,93**	**0,87**
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,37	0,08	23,22	95,74	0,00
Итого			**180**	**0,37**	**0,08**	**23,22**	**95,74**	**0,00**
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,73	8,09	15,91	164,31	16,22
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	16,66	7,27	9,22	169,13	0,18
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,03	2,53	27,78	150,82	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,01	0,16	13,21	62,36	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			**656**	**29,63**	**18,15**	**81,12**	**606,62**	**16,40**
Полдник								
		Снежок	165	4,95	4,13	18,15	130,35	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,34	0,19	15,39	72,63	0,00
Итого			**196**	**7,29**	**4,32**	**33,54**	**202,98**	**0,00**
Всего				**46,81**	**33,11**	**188,71**	**1 241,27**	**17,27**

повар _____ Грибова И.Г.