

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	205	4,76	6,25	20,39	152,33	0,29
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,87	0,07	35,30	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,22	71,83	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,02	2,95	14,10	94,93	0,50
Итого			420	10,14	13,26	49,78	354,39	0,79
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СЛИВЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,52	0,16	22,38	95,35	0,28
Итого			180	0,52	0,16	22,38	95,35	0,28
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТУШЁНКОЙ	250	5,22	5,68	18,00	144,29	8,97
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14,87	9,52	13,02	197,33	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	5,22	25,66	173,16	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	57	0,80	2,96	4,33	47,50	8,16
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,22	71,83	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	7,74	30,96	0,01
Итого			722	28,90	23,57	83,97	665,07	17,14
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,46	10,76	0,98	118,47	0,08
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,01
Итого			240	4,46	10,76	8,72	149,43	0,09
Всего				44,02	47,75	164,85	1 264,24	18,30

повар _____ Грибова И.Г.