

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

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

## МЕНЮ

19 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	4,13	5,30	21,21	148,46	0,22
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,48	0,07	31,78	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,50	1,61	13,01	72,51	0,27
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,35</b>	<b>10,61</b>	<b>51,85</b>	<b>335,64</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>84,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	4,97	3,36	15,62	112,86	7,73
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/60	12,72	23,64	5,20	284,58	0,68
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,37	3,93	24,18	154,12	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	2,96	5,09	50,81	8,64
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>815</b>	<b>29,21</b>	<b>34,46</b>	<b>94,29</b>	<b>805,54</b>	<b>17,06</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	85	13,27	10,89	16,95	218,87	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>13,27</b>	<b>10,89</b>	<b>26,63</b>	<b>257,57</b>	<b>0,21</b>
<b>Всего</b>				<b>50,83</b>	<b>55,96</b>	<b>193,97</b>	<b>1 483,55</b>	<b>17,76</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.