

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		
Завтрак								
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
Итого			420	8,35	10,61	51,85	335,64	0,49
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00
Итого			180	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00
Обед								
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
Итого			815	29,21	34,46	94,29	805,54	17,06
Полдник								
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
Итого			265	13,27	10,89	26,63	257,57	0,21
Всего				50,83	55,96	193,97	1 483,55	17,76

повар _____ Грибова И.Г.