



Специализированное учреждение МРОУ "Детский сад № 10" г. Самарканда



Учреждение "Узбекистон Республикаси Давлат Илмий Маркази" (г. Самарканд)

Меню приготовления блюд на "11" Марта 2025 год.

Вариантное меню  
Возрастная категория: Стирание классы

Прим. пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Вторник						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	98	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,43	17,33	13,83	266,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,50	
<b>Итого за</b>			<b>560</b>	<b>28,23</b>	<b>24,76</b>	<b>109,62</b>	<b>769,60</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,4	13,28	10,07	193,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	5,70	5,47	36,50	218,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,90	40,00	
	4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,50</b>	<b>19,45</b>	<b>91,37</b>	<b>610,00</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	98	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	12,36	10,98	10,5	192,00	
	297	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,16	263,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>21,98</b>	<b>18,88</b>	<b>99,46</b>	<b>654,00</b>	<b>89-10</b>

Технолог общественного питания: В.Н.Жонова

