

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

1 сентября 2023 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8	8,9	29,4	231	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,4	0,1	50	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			413	10	14,5	52,8	383	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			102	0,4	0,4	10	48	10,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,8	1,9	16,3	102	8,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	68	14,5	8,7	14,7	195	0,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	174	2,4	4,5	13,4	105	16,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			684	24,3	15,5	73,7	532	27
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ						0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Всего				34,7	30,4	150,9	1021	40,7

повар

Грибова И.Г.