

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
6 сентября 2023 г.

Сад 9 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,2	7,5	20,8	171	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,8	14,6	107	0,6
Итого			405	10,4	17,2	44,5	374	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			20,1	80	0
Итого			180			20,1	80	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	4,4	18	131	6,4
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	69/50	14,6	12,7	13,3	226	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	126	2,5	4	19,9	126	10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,4	34	0
Итого			655	24,3	21,4	72,3	578	17,3
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	85	14,6	12,7	20,6	256	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,4	34	0
Итого			265	14,6	12,7	29	290	0,2
Всего				49,3	51,3	165,9	1322	18,5

повар Гриб Грибова И.Г.