

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
7 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,4	7,1	23,4	178	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,5	4,5	19,6	136	0,8
Итого			417	12,3	16,9	58,2	431	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,5	3,7	16,8	110	8,2
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130/50	13,6	8,1	25,5	229	4,5
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,7	3,8	5,6	59	2,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,8	59	0
Итого			640	18,8	15,9	75,4	518	15
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,6	42	0
Итого			220			10,6	42	0
Всего				31,5	33,2	154	1038	26,4

повар

Грибова И.Г.