

Утверждаю

заведующий  
МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

1 ноября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,6	20,5	172	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	3,8		50	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	4	12,3	100	0,7
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>15,2</b>	<b>15,6</b>	<b>47,9</b>	<b>393</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			15,2	61	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,3	17,3	124	6,2
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	63/50	11,5	10,5	18,1	213	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	121	2,3	3,8	19	119	9,6
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	47	0,6	2,7	3,2	41	6,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,3</b>	<b>21,6</b>	<b>80</b>	<b>600</b>	<b>23,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	94	15,9	10,3	35,1	297	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>274</b>	<b>15,9</b>	<b>10,3</b>	<b>41</b>	<b>321</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>47,5</b>	<b>184,1</b>	<b>1375</b>	<b>24,5</b>

повар \_\_\_\_\_

Грибова И.Г.