

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

2 ноября 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5	6,8	22	169	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	47	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	4	15,2	112	0,7
Итого			431	12,2	16,3	59,6	433	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	51	0,2	0,2	5	24	5,1
Итого			51	0,2	0,2	5	24	5,1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,6	4,1	17,6	117	8,5
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	129/50	13,4	7,7	22,8	212	3,2
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	47	0,7	3,8	5	56	1,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,7	43	0
Итого			645	19,3	15,9	72,6	507	13,6
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	44	2,6	2,1	33,3	163	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,5	34	0
Итого			224	2,6	2,1	41,8	197	0
Всего				34,3	34,5	179	1161	19,9

повар

Грибова И.Г.