

Утверждаю



заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы

МЕНЮ

3 октября 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ						
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	3,5	5	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7	0,1	5,1	0,1	46	0
Итого			180	1,3	1,6	24,4	117	0,1
			417	3,8	10,4	44,6	286	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ						
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,1	2,1	16,4	105	8,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	69/40	17,2	13,3	6,8	216	13,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ						
Итого			180	0,2	0,1	15	60	0
			659	29,4	19,9	84,1	632	21,7
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	7,5	9,5	0,5	118	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180				44	0
Итого			240	7,5	9,5	11,4	162	0
Всего				41,1	40,2	149,9	1127	31,8

повар

Грибова И.Г.