

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы



МЕНЮ

4 октября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,9	20,8	176	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	4,1	4,2		54	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,2	13,9	109	0
Итого			426	15,9	16,5	49,8	410	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			17,5	70	
Итого			180			17,5	70	
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,4	5,5	18,5	145	6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	73/50	15,3	13,2	18,3	254	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	124	2,5	4,1	19,5	125	9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	
Итого			660	25,4	23,1	77,7	621	17
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	82	16,5	11,7	25,1	272	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	
Итого			262	16,5	11,7	32,4	301	0
Всего				57,8	51,3	177,4	1402	18

повар

Грибова И.Г.