

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

5 октября 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	21,9	168	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,5	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	47	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4	16	116	0,7
Итого			426	12	16,2	57,5	423	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,4	0,4	10,5	51	10,8
Итого			108	0,4	0,4	10,5	51	10,8
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	3	4,2	19	127	9,2
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	133/50	12,4	8,1	24,9	220	4,7
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	59	0,8	4,3	6,2	67	2,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,2	59	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,4	46	0
Итого			651	18,1	16,9	73,7	519	16,6
Полдник								
2008		ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,7	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,1	33	0
Итого			198	0,5	0,6	21,8	96	0
Всего				31	34,1	163,5	1089	28,6

повар

Грибова И.Г.