

Утверждаю

заведующей

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы



МЕНЮ

6 октября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,6	7,6	28,2	205	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕН	180	1,8	2,7	23	123	0,1
Итого			415	10,7	16,3	66,1	451	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	1	0,2	19,8	86	4,02
Итого			143	1	0,2	19,8	86	4,02
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	10,4	6,2	21,7	183	10,8
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,6	10,3	16,1	228	0,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,3	5,5	9,7	99	20,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,4	22	0
Итого			610	32,3	22,3	65,6	593	32,1
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	73	6,3	4,6	36,3	212	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			253	6,5	4,7	51,3	272	0
Всего			50,5	43,5	202,8	1402	36,92	

повар

Грибова И.Г.