

Утверждаю



заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

7 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	6,4	24,3	175	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	3,7		49	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	3,6	17,2	115	0,6
Итого			430	15,1	13,9	59,1	422	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,7	86	3,96
Итого			200	1	0,2	19,7	86	3,96
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	7,6	9,6	20,9	202	7,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	56/40	12,2	10	5,1	160	9,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,4	4	35,6	190	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,9	43	0
Итого			633	25	23,8	83,8	650	16,8
Полдник								
		Снежок	99	3	2,5	10,9	78	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,9	0,1	5,6	27	0
Итого			112	3,9	2,6	16,5	105	0
Всего				45	40,5	179,1	1263	21,76

повар

Грибова И.Г.