

Утверждаю



заведующий
МДОУ №10 "КАЛИНКА"
Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

8 ноября 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	6	20,9	154	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	46	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	135	3,8	4	13,8	107	0,6
Итого			382	11,3	15,2	54,9	402	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			15,2	61	0
Итого			180			15,2	61	0
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	5,2	3,7	17,1	123	8,5
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	66/20	10	12,9	3,3	168	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6	5	27,6	180	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,2	4,3	50	8,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7	28	0
Итого			696	24,7	25,2	76,3	631	18,2
Полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СМЕТАНОЙ	86	13,5	7,3	14,4	178	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			266	13,7	7,4	27,9	232	0,2
Всего				49,7	47,8	174,3	1326	19,4

повар

Грибова И.Г.