

Утверждаю



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

МЕНЮ
9 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,8	9,2	26,2	206	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,9	4		52	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,6	12,7	86	0,4
Итого			446	15,3	16,1	64	462	1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	154	0,1	0,1	17,2	70	0,7
Итого			154	0,1	0,1	17,2	70	0,7
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,9	12	119	9,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	135	13,5	14,1	24,6	280	12,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	23	0,7		1,5	9	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,2	29	0
Итого			568	20,1	20,3	58	498	22,6
Полдник								
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОЙ	60	3,8	1,5	33,1	160	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,2	29	0
Итого			240	3,8	1,5	40,3	189	0
Всего				39,3	38	179,5	1219	24,3

повар

Грибова И.Г.