

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ
10 октября 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,7	25,3	196	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	5,1	5,2		69	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			439	14,6	13,2	58,7	412	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	1	0,2	19,7	86	3,96
Итого			125	1	0,2	19,7	86	3,96
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	7,4	2,4	27,8	162	8,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	53/50	13,7	10,3	5,2	169	1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	132	3,6	4	37,4	199	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,9	44	0
Итого			645	26,7	17	94	635	9,3
Полдник								
		Снежок	124	3,7	3,1	13,6	98	0
Итого			124	3,7	3,1	13,6	98	0
Всего				46	33,5	186	1231	13,86

повар

Грибова И.Г.