

Утверждаю

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



МЕНЮ
13 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,4	7,8	25,4	193	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	69	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,5	3,6		47	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	14,9	114	0,6
Итого			423	16,2	15,8	55	423	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
Итого			116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5	4,7	15	122	10,4
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	78	13,9	4,6	13,3	150	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	147	3,7	5,5	21,2	149	10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,3	41	0
Итого			695	25,4	15,2	77,3	548	22,3
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			210	2	1,5	37,5	170	0
Всего				44,1	33	181,2	1196	35,2

повар

Грибова И.Г.

Утверждаю



заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

10 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	6,7	17,4	153	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,7	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,4	38	0
Итого			418	8,6	12,2	42,6	313	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,6	1,9	17,8	119	8,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,3	9	17,6	208	18,6
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,1	4,3	5,8	66	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,2	64	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			591	25,3	15,6	69,4	517	27,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	82	8,2	12,3	1,5	150	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			12,2	49	0
Итого			262	8,2	12,3	13,7	199	0,1
Всего				42,1	40,1	140,1	1087	30,8

повар

Грибова И.Г.