

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

11 сентября 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 С МАСЛОМ	200	5,9	7,5	25,3	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			417	8,5	12,9	54	363	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,8	12,6	134	12,4
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	66	17,1	8,3	11,2	187	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,5	33,8	196	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			10,3	41	0
Итого			656	29,9	20	84,9	640	12,8
Полдник								
2008		вафли	32	0,9	1,1	24,3	112	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,2	33	0
Итого			232	0,9	1,1	32,5	145	0
Всего				39,3	34	185,8	1206	15,9

повар

Грибова И.Г.