

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы



МЕНЮ

10 октября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,7	25,3	196	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	5,1	5,2		69	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	
Итого			439	14,6	13,2	58,7	412	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	1	0,2	19,7	86	3,9
Итого			125	1	0,2	19,7	86	3,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	7,4	2,4	27,8	162	8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	53/50	13,7	10,3	5,2	169	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	132	3,6	4	37,4	199	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,9	44	
Итого			645	26,7	17	94	635	9
Полдник								
		Снежок	124	3,7	3,1	13,6	98	
Итого			124	3,7	3,1	13,6	98	
Всего				46	33,5	186	1231	13,8

повар

Грибова И.Г.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы



МЕНЮ

11 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,2	12,8	2	155	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	48	0
2010	99	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,3	1,7	16,2	85	0,1
Итого			310	12,1	19,9	35	367	0,3
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,7	39	0
Итого			180			9,7	39	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,5	3,4	11,2	93	0,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	65/20	9,8	12,3	4,3	166	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	5,2	25,4	171	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,1	32	0
Итого			628	22,2	21,2	63,1	530	1,8
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОЙ	114	15,5	10,6	32,9	289	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,1	32	0
Итого			294	15,5	10,6	41	321	0,3
Всего				49,8	51,7	148,8	1257	2,4

повар

Грибова И.Г.