

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.