

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,4	21,4	174	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,5	0,1	41	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	162	4	4,2	15,1	114	0,7
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,6</b>	<b>16,3</b>	<b>50</b>	<b>392</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	178			20,5	82	0
<b>Итого</b>			<b>178</b>			<b>20,5</b>	<b>82</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,2	18,2	139	6,6
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	66/50	13	11,6	16,9	225	0,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	129	2,5	3,6	20,5	125	10,3
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			8,5	34	0
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>22,6</b>	<b>20,7</b>	<b>78,2</b>	<b>591</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	110	15,2	10	29,8	266	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,5	34	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>15,2</b>	<b>10</b>	<b>38,3</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>49,4</b>	<b>47</b>	<b>187</b>	<b>1365</b>	<b>19,2</b>

повар

Грибова И.Г.