

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ
14 ноября 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		
Завтрак								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5,7	7,3	30,1	209	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	4,4	0,1	40	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	3,4	17,1	113	0,6
Итого			416	11,6	15,3	62,4	433	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	0,6	0,6	14,2	68	14,5
Итого			145	0,6	0,6	14,2	68	14,5
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	10,6	6,3	18,3	173	8,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	69/40	17,5	13,3	8,2	223	13
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	132	4,8	4	32,1	184	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			661	35,7	24,1	90,6	722	21,7
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	84	8,4	10,5	1,9	135	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	39	0
Итого			284	8,4	10,5	11,6	174	0,2
Всего				56,3	50,5	178,8	1397	37,6

повар

Грибова И.Г.