

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	8	10,3	26,2	228	0,9
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	7	7,4	21,9	181	1,2
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>17,4</b>	<b>23</b>	<b>63,3</b>	<b>526</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200			22,1	88	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>			<b>22,1</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,6	7,5	20,2	170	6,5
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	75/50	14,7	19,4	18,2	307	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,5	4	19,6	124	9,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>25,4</b>	<b>31,3</b>	<b>84,7</b>	<b>722</b>	<b>17,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>32,2</b>	<b>149</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>55,7</b>	<b>202,3</b>	<b>1485</b>	<b>19,4</b>

повар

Грибова И.Г.