

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

16 октября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,9	7,3	25,6	187	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,5	14,7	91	0,4
Итого			417	10,8	15,1	55,6	396	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
Итого			111			12,8	51	2,2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЁНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8	10	16,6	189	11,5
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	79	14,3	4,9	15,6	163	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,6	22,3	153	10,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,3		0,7	5	1,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,9	44	0
Итого			707	28,7	20,8	82,6	633	24,3
Полдник								
		Снежок	110	3,3	2,7	12,1	87	0
Итого			110	3,3	2,7	12,1	87	0
Всего				42,8	38,6	163,1	1167	27,4

повар

Грибова И.Г.