

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

16 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								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,3	8,7	27,4	217	0,9
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	7	7,2	23,3	185	1,2
Итого			416	16,7	20,5	65,9	513	2,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			114	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	5	6,2	17,3	146	8,3
2008	259	ГУЛЯШ	60/50	17,4	15,6	5,4	231	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	122	3	3,6	32,1	172	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	19,7	81	0,1
Итого			672	28,2	25,9	91,5	712	9,4
Полдник								
		Снежок	148	4,5	3,7	16,3	117	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			193	7,5	4,1	35,4	209	0
Всего				52,9	51	204	1488	22,9

повар

Грибова И.Г.