



Утверждаю

заведующий
МДОУ№10 "КАЛИНКА"
/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

18 октября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	6,8	20,9	167	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,8	0,1	35	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,2	13,9	109	0,7
Итого			415	11,9	15	50	382	1,2
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			16,5	66	0
Итого			180			16,5	66	0
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	4,6	17,8	129	6,3
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	65/50	12,3	10,6	17,8	216	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	123	2,4	3	19,4	115	9,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,8	0,2	11,8	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	0
Итого			646	21,1	18,4	74,1	546	17
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	78	15,9	10,7	24,2	257	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	0
Итого			258	15,9	10,7	31,5	286	0,2
Всего				48,9	44,1	172,1	1280	18,4

повар

Грибова И.Г.