

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

19 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5	6,8	22,4	170	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	47	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	16,9	119	0,7
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>12,3</b>	<b>16,3</b>	<b>61,7</b>	<b>441</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61	13
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,6	3,9	16,6	112	8,1
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	124/50	11,9	7,9	21,8	204	2,5
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	42	0,6	4,3	4,3	58	1,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	19	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>75,8</b>	<b>520</b>	<b>12,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,6	38	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>32,1</b>	<b>148</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>32,1</b>	<b>34,7</b>	<b>182,3</b>	<b>1170</b>	<b>26,5</b>

повар \_\_\_\_\_

Грибова И.Г.