

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

20 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,4	7,9	30,1	214	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,7	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			418	9,1	14	60,9	401	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	1	0,2	19,8	86	4,02
Итого			125	1	0,2	19,8	86	4,02
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,8	0,4	14,8	83	7,4
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	16,2	9,8	17	221	0,5
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	85	1,9	5,3	9,8	96	17,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	31	0
Итого			578	25,4	15,8	65,4	508	25,1
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	77	6,5	5,2	37,3	222	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			257	6,7	5,3	52,3	282	0
Всего				42,2	35,3	198,4	1277	29,72

повар

Грибова И.Г.