

Утверждаю



заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5,3	6,8	30,3	203	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	24	6	6,1		81	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,9	70	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,4	5,8	67	0,5
Итого			454	17	16,5	51	421	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	128	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			128	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦА И СМЕТАНОЙ	200	9,8	7,1	13,9	159	13,2
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	80	21,5	12,6	11,3	244	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	149	4,8	4,3	32,1	186	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			9,7	39	0
Итого			669	38,7	24,4	84	710	13,2
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			210	2	1,5	37,5	170	0
Всего				58,2	42,9	185	1361	27,2

повар

Грибова И.Г.