

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

Сад 9 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,3	7,6	22,8	189	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,2	0,1	47	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,8	12,9	100	0,6
Итого			417	13,3	16,8	50,9	407	1,6
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			18,2	73	0
Итого			180			18,2	73	0
Обед								
2008	105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	4,8	3,4	17,8	121	8,9
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/20	8,9	11,6	2,5	148	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	5	24,7	166	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	59	0,9	2,6	4,4	45	8,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	0
Итого			679	22,1	22,9	69,4	570	18
Полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СМЕТАНОЙ	143	21,8	10,6	16,7	248	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			323	22	10,7	30,2	302	0,4
Всего				57,4	50,4	168,7	1352	20

повар _____ Грибова И.Г.