

Утверждаю



заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5	7,2	17,1	153	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,5	5,4	66	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>39,3</b>	<b>344</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0,3	0,3	8	38	8,1
<b>Итого</b>			<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>8,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	4,6	10,3	102	5
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	61	15,5	8,2	11,4	181	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	149	4,8	4,6	32,1	189	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"	180			4,7	19	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>27,6</b>	<b>17,8</b>	<b>75,5</b>	<b>573</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>37,5</b>	<b>170</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>40,9</b>	<b>35,6</b>	<b>160,3</b>	<b>1125</b>	<b>14,7</b>

повар

Грибова И.Г.