

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

24 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,3	7,5	18,6	162	0,4
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	12,3	79	0,4
Итого			422	9,9	15,2	46,1	359	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167			19,2	77	3,3
Итого			167			19,2	77	3,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,3	2,1	16,3	122	8,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	11,7	8,5	15,2	187	22,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	29	0,5	4	2,1	46	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			619	24,3	15,1	65,6	497	30,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	76	8	12,4	1,2	148	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			12,7	51	0
Итого			256	8	12,4	13,9	199	0,1
Всего				42,2	42,7	144,8	1132	35,1

повар _____ Грибова И.Г.