

Утверждаю

заведующий

МДОУН №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

26 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,2	1,8	13,2	74	0,1
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>7,2</b>	<b>11,6</b>	<b>66,1</b>	<b>396</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,1	4,1	16,2	119	7,9
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	15,1	9,8	16	213	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,2	15,8	100	8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	199			46,9	188	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>24,2</b>	<b>17,5</b>	<b>113,8</b>	<b>712</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>37,5</b>	<b>170</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>33,8</b>	<b>31</b>	<b>226,2</b>	<b>1320</b>	<b>27,4</b>

повар

Грибова И.Г.