

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	8,8	13,1	1,7	159	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,6	5,7	16,4	140	0,9
Итого			315	17,6	24,1	38,3	440	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			24,6	99	0
Итого			180			24,6	99	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,3	3	10,5	87	0,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	71/20	10,9	11,7	14,3	204	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	5,1	24,3	164	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ						0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,8	31	0
Итого			601	20,6	19,8	56,9	486	1,8
Полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	91	14,1	8,9	22,3	224	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			271	14,3	9	37,3	284	0,3
Всего				52,5	52,9	157,1	1309	3,1

повар

Грибова И.Г.