

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
29 сентября 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,8	8,5	21,6	191	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,9	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			11,6	47	0
Итого			417	9,2	13,7	48,2	355	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	187	0,7	0,7	18,3	88	18,7
Итого			187	0,7	0,7	18,3	88	18,7
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	5	3,8	16,5	121	8,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,7	10,3	16,7	223	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	1,8	4,7	12,5	102	9,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,3		0,5	4	1,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			665	25,9	19,3	79,7	599	20
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ						0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125			14,4	58	2,5
Итого			125			14,4	58	2,5
Всего				35,8	33,7	160,6	1100	42,2

повар _____

Грибова И.Г.