

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

30 октября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7	8,3	26,8	205	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,3	63	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,5	4,6		61	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			424	13,7	13,2	55,1	389	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,4	5,5	16,4	142	10,9
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	75	12,9	5,8	12,7	153	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,8	5,7	22	154	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,9	40	0
Итого			680	25,9	17,4	78,5	575	23
Полдник								
		СНЕЖОК	99	3	2,5	10,9	78	0
Итого			99	3	2,5	10,9	78	0
Всего				43,1	33,2	154,4	1085	25,8

повар

Грибова И.Г.