

Утверждаю



заведующий
МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

31 октября 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								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5,3	7,2	26,7	192	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,3	0,1	48	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,2	3,4	15,4	105	0,6
Итого			425	11,5	16,1	61	434	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	9	43	9,1
Итого			91	0,4	0,4	9	43	9,1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	7,1	4,4	18,7	144	9,1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,6	13,8	6,4	224	13,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			645	31,9	22,5	79,6	648	23
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	84	8,4	10,5	1,9	136	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,3	37	0
Итого			284	8,4	10,5	11,2	173	0,2
Всего				52,2	49,5	160,8	1298	33,5

повар

Грибова И.Г.