

Утверждаю



заведующий
МДОУ №10 "КАЛИНКА"
Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
2 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,8	7,2	25,5	186	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	4,2	4,3		56	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			426	12,5	11,8	55,6	373	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111			12,8	51	2,2
Итого			111			12,8	51	2,2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С ТУШЁНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,7	11,8	18,6	216	12,7
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	80	14,6	5,7	13,3	163	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	151	3,6	5,5	22,7	154	10,9
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6	4,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
Итого			695	29,9	23,4	83,4	664	28,3
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,8	5,8	39,4	236	0,1
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,3	0,3	7,7	37	7,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			328	7,3	6,2	62,1	333	7,9
Всего				49,7	41,4	213,9	1421	39

повар

Грибова И.Г.