

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



# МЕНЮ

4 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	6,9	23,7	174	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>7,8</b>	<b>13</b>	<b>52,1</b>	<b>350</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,3	57	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>14,3</b>	<b>57</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,3	6	17,2	144	16,3
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	53	8,2	4,6	12,5	124	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	141	3,3	5,4	21,3	147	10,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,1	28	0
<b>Итого</b>			<b>604</b>	<b>18,8</b>	<b>16,3</b>	<b>70,8</b>	<b>504</b>	<b>26,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	44	4,7	3,6	24,6	149	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>224</b>	<b>4,9</b>	<b>3,7</b>	<b>38,1</b>	<b>203</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>31,5</b>	<b>33</b>	<b>175,3</b>	<b>1114</b>	<b>27,4</b>

повар

Грибова И.Г.