

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ
5 сентября 2023 г.

Сад 9 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	3,7	5,4	23,7	159	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,6	2,5	17	101	0,4
Итого			417	8,7	13,2	55,9	377	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150			17,3	69	3
Итого			150			17,3	69	3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,1	2,1	16,4	105	8,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,5	13,2	6,1	216	13,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	28,9	169	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			660	30,7	19,8	83,4	632	22,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	71	8	10	1,2	126	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			251	8	10	12	169	0,1
Всего				47,4	43	168,6	1247	26

повар

Грибова И.Г.