

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

12 сентября 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	3	6,6	8,6	105	0,5
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			417	5,6	12	38,4	280	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,7	86	3,96
Итого			200	1	0,2	19,7	86	3,96
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	7,1	5	19,4	151	6,6
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	98/30	16,8	12,7	9,4	219	11,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	142	3,5	13,7	35,6	278	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			24,3	97	0
Итого			710	30	31,8	105,7	827	18,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	7	0,5	1,4	5	35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			187	0,7	1,5	19,6	93	0
Всего				37,3	45,5	183,4	1286	22,56

повар

Грибова И.Г.