

Утверждаю



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

МЕНЮ
13 сентября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,7	28,4	208	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	4,9	0,1	44	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			417	9,1	12,9	58,6	383	0,6
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200			22,4	90	0
Итого			200			22,4	90	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	7,3	4,7	10,4	114	0,6
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	95/20	18,4	16,7	2,8	234	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,8	5,4	35,3	223	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,5	0,2	9,7	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
Итого			668	35	27	69	661	1,5
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	117	19,1	13,6	17,1	268	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
Итого			317	19,1	13,6	27,9	311	0,3
Всего				63,2	53,5	177,9	1445	2,4

повар

Грибова И.Г.