

Утверждаю



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

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,4	7,6	26,1	193	0,6
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	3,1	12,7	91	0,5
Итого			417	11	16	54	401	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	179	0,1	0,1	16,5	68	1
Итого			179	0,1	0,1	16,5	68	1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,8	14,3	111	14,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	182	14,8	13,3	23,6	274	11,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,2	29	0
Итого			622	22,3	17,5	62,1	496	26,6
Полдник								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	125	1,9	0,6	26,3	120	12,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,2	29	0
Итого			325	1,9	0,6	33,5	149	12,5
Всего				35,3	34,2	166,1	1114	41,2

повар

Грибова И.Г.