

Утверждаю



заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

/Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

Сад 9 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	8,2	31	219	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6	0,1	55	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,6	5,5	18,9	147	0,8
Итого			418	14,9	19,9	65,1	492	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	1	0,2	19,7	86	3,96
Итого			150	1	0,2	19,7	86	3,96
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,3	2,4	17,4	114	8,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	52/50	15,1	8	5,6	155	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	4,6	35,6	196	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			10,8	43	0
Итого			672	26,5	15,4	86,4	590	10
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	83	2,5	2,1	9,1	65	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			113	4,8	2,3	24,2	136	0
Всего				47,2	37,8	195,4	1304	15,26

повар

Грибова И.Г.