

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,7	10	25,4	222	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	99	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	100	0,7	0,9	11,4	55	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>10,8</b>	<b>16,9</b>	<b>52</b>	<b>401</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	195			17,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>195</b>			<b>17,2</b>	<b>69</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	10,2	84	9,1
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	72/50	15	12,8	18,2	248	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	134	2,7	4	21,2	132	10,7
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
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>21,9</b>	<b>21,2</b>	<b>77,4</b>	<b>589</b>	<b>20,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	83	13,6	13,6	27,5	286	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>283</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>38,3</b>	<b>329</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>46,3</b>	<b>51,7</b>	<b>184,9</b>	<b>1388</b>	<b>21,7</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.