



Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

21 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	7,2	23,6	180	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
2010	101	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	1,5	1,9	12,1	72	0,1
Итого			337	9,4	14,4	50,9	369	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,5	3,7	16,8	111	8,2
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ	131/50	11,7	7,4	24,5	211	4,6
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,7	3,9	5,5	60	2,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			15,1	60	0
Итого			671	17,5	15,4	78,9	524	15
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40					0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,8	43	0
Итого			240			10,8	43	0
Всего				27,3	30,2	150,4	983	25,7

повар

Грибова И.Г.