

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ
22 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,8	8,4	28,8	215	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,1	0,4	33,5	158	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,1	1,4	10,6	59	0,1
Итого			453	13,1	16	73	485	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	1	0,2	19,8	86	4,02
Итого			167	1	0,2	19,8	86	4,02
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,3	4,2	14,4	122	7,2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	158	14,8	12,4	20,4	253	20,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,5	38	0
Итого			581	24	17	62,7	501	27,5
Полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	118	17,4	8,9	19,9	228	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			298	17,6	9	34,5	286	0,3
Всего				55,7	42,2	190	1358	32,72

повар

Грибова И.Г.