

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ

26 сентября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	12,4	14,2	34,2	314	1,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,5	0,4	29,3	138	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,1	0,1	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,2	41	0
Итого			445	17	19,7	73,8	539	1,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,2	33	0
Итого			180			8,2	33	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	200	4,6	2,1	19,5	116	6,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	53/50	15,5	8,2	5,6	158	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	4	35,6	191	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,2	41	0
Итого			645	25,7	14,6	84,5	571	8
Полдник								
		Снежок	165	4,9	4,1	18,1	130	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57	0
Итого			193	6,8	4,3	30	187	0
Всего				49,5	38,6	196,5	1330	9,7

повар

Грибова И.Г.