

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ
27 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,8	7,5	25,3	192	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	46	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	3,2	18	113	0,5
Итого			425	12,1	15,9	62,2	440	0,9
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180			22,5	90	0
Итого			180			22,5	90	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,1	4	10,7	103	0,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/20	14,7	14	3,3	196	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,9	25	167	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	59	0,7	0,1	2,3	14	14,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			709	29,6	23,4	69,1	605	16,7
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	105	17,7	12,6	17,8	254	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,8	43	0
Итого			285	17,7	12,6	28,6	297	0,2
Всего				59,4	51,9	182,4	1432	17,8

повар _____

Грибова И.Г.