

Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/



МЕНЮ
28 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	4,1	5,7	26	171	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,9	0,1	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,1	17,2	123	0,6
Итого			429	11,7	14	65,6	435	1
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	68	1	0,3	14,2	65	6,8
Итого			68	1	0,3	14,2	65	6,8
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,8	12,9	118	9,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,1	13,8	26,7	280	13,4
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,2	64	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			11,1	44	0
Итого			622	17,8	19,9	64,7	510	26
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,3	12,6	1,3	152	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			11,1	44	0
Итого			260	8,3	12,6	12,4	196	0,1
Всего				38,8	46,8	156,9	1206	33,9

повар _____

Грибова И.Г.