



Утверждаю

заведующий

МДОУ №10 "КАЛИНКА"

Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

25 сентября 2023 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептов	№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,2	6,9	21,9	170	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	20,9	99	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	4,5	11,7	104	0,8
Итого			449	12,7	16,7	54,6	418	1,4
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			6	24	0
Итого			150			6	24	0
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,6	3,2	14,2	97	13,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	61	17,1	5,1		114	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	149	4,8	4,5	32,1	188	0
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3,1
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			5,1	21	0
Итого			681	27,3	13,2	69,2	506	16,6
Полдник								
2012		ПИРОГ	69	9	5,3	3,9	100	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			4,1	16	0
Итого			269	9	5,3	8	116	0,1
Всего				49	35,2	137,8	1064	18,1

повар

Грибова И.Г.