|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14.12.2022 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 9 часов** | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **реце-** **птур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **цен-** **ность,** **ккал** | **Вита-** **мин С,** **мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,9 | | 8,2 | | 20,2 | 177 | 0,6 |
| (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | 71 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 7 | | | 0,1 | | 5,8 | | 0,1 | 53 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | | 4,5 | | 4,7 | | 10,8 | 103 | 0,8 |
| (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **437** | | | **12,8** | | **18,9** | | **46,2** | **404** | **1,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | |  | |  | | 19,5 | 78 | 0 |
| (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **200** | | |  | |  | | **19,5** | **78** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | | 5,3 | | 4,6 | | 18,6 | 138 | 6,8 |
| (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 20% жирности, лавровый лист, грудка куринная на кости) | | | |
| 2008 | 313 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ | | | | 70/50 | | | 16 | | 13,3 | | 20,9 | 268 | 0,9 |
| (сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, грудка куринная на кости, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 130 | | | 5,6 | | 5,1 | | 25,3 | 170 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 40 | | | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 3,8 | 15 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **690** | | | **29,5** | | **23,4** | | **85,6** | **673** | **7,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | | | | 120 | | | 15 | | 13,1 | | 22,7 | 268 | 0,2 |
| (сметана 20% жирности, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 3,8 | 15 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **320** | | | **15** | | **13,1** | | **26,5** | **283** | **0,2** |
| **Всего** | | | | | | | | | **57,3** | | **55,4** | | **177,8** | **1438** | **9,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.