|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **21.12. 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7,8 | 10 | 1,8 | 127 | 0,2 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 2,5 | 0,2 | 16,7 | 79 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5 | 0,1 | 45 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,6 | 4,6 | 12,1 | 107 | 0,8 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, водапитьевая) |
| **Итого** | **320** | **15** | **19,8** | **30,7** | **358** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" | 200 |  |  | 16,6 | 66 | 0 |
| (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок) |
| **Итого** | **200** |  |  | **16,6** | **66** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СКУРОЙ | 200 | 5,5 | 3,8 | 11,1 | 101 | 0,6 |
| (соль йодированная, лавровый лист, грудка куринная на кости,макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, маслоподсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая) |
| 2010 | 68 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | 60/20 | 12,8 | 13,3 | 3,2 | 182 | 1 |
| (грудка куринная на кости, масло подсолнечное рафинированое,сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста,вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 5,5 | 4,9 | 25,2 | 168 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, маслосладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 14,1 | 68 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 3,6 | 14 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **643** | **26** | **22,3** | **57,2** | **533** | **1,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 120 | 12,1 | 10,6 | 13,1 | 197 | 0,2 |
| (сметана 20% жирности, творог 5,0% жирности, молоко пастер. 3,2%жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок,соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 3,6 | 14 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **320** | **12,1** | **10,6** | **16,7** | **211** | **0,2** |
| **Всего** | **53,1** | **52,7** | **121,2** | **1168** | **2,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Грибова И.Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.