|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 октября 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, соль йодированная, 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, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **320** | | | **15** | | **19,8** | | **30,7** | **358** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 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 С КУРОЙ | | | | 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, масло подсолнечное 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, масло сладко-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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.