|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23.12. 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 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,1 | 7,8 | 19,6 | 173 | 0,8 |
| (соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,сахар песок) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 1,6 | 0,1 | 10,5 | 50 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 47 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 5,1 | 20 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **428** | **7,8** | **13** | **35,3** | **290** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | апельсины | 64 | 1 | 0,3 | 13,5 | 62 | 6,4 |
|  |
| **Итого** | **64** | **1** | **0,3** | **13,5** | **62** | **6,4** |
| **Обед** |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 5,1 | 2,3 | 16,5 | 108 | 8,3 |
| (картофель, соль йодированная, лавровый лист, рыба треска филе,морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечноерафинированое) |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 17,7 | 10,9 | 15 | 229 | 0,4 |
| (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый,молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сухарипанировочные, масло подсолнечное рафинированое) |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,8 | 5,2 | 15,9 | 127 | 29,9 |
| (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь,лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок,соль йодированная, лавровый лист) |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 |  | 0,5 | 4 | 1,5 |
| (огурцы соленые) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 36 | 2,4 | 0,3 | 15,4 | 74 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 5,1 | 20 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **676** | **29,2** | **18,7** | **68,4** | **562** | **40,1** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 4,2 | 10,8 | 39,6 | 276 | 0 |
| (печенье сахарное мука высш.сорт) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 5,1 | 20 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **260** | **4,2** | **10,8** | **44,7** | **296** | **0** |
| **Всего** | **42,2** | **42,8** | **161,9** | **1210** | **47,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Грибова И.Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.