|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **29.12. 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СМАСЛОМ | 200 | 5,7 | 7,6 | 21,9 | 178 | 0,6 |
| (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 84 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,2 | 0,1 | 47 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5 | 4,9 | 14,8 | 124 | 0,8 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, водапитьевая) |
| **Итого** | **443** | **13,5** | **17,9** | **54,6** | **433** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | апельсины | 110 | 1,2 | 0,4 | 16,3 | 75 | 7,8 |
| (банан) |
| **Итого** | **110** | **1,2** | **0,4** | **16,3** | **75** | **7,8** |
| **Обед** |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ ИСМЕТАНОЙ | 200 | 2,9 | 4 | 17,4 | 117 | 8,5 |
| (соль йодированная, лавровый лист, сметана 20% жирности, яйцакуриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечноерафинированое, вода питьевая) |
| 2010 | 64 | «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 130/50 | 13 | 8,3 | 23,8 | 221 | 2,1 |
| (говядина б/к, вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, сольйодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое,томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист) |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0,7 | 4,5 | 4,8 | 62 | 2 |
| (сахар песок, соль йодированная, свекла, лук репчатый, маслоподсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 44 | 2,9 | 0,4 | 18,8 | 91 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СВИТАМИНОМ "С" | 200 |  |  | 7,6 | 30 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) |
| **Итого** | **674** | **19,5** | **17,2** | **72,4** | **521** | **12,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 40 |  |  |  |  | 0 |
| (печенье сахарное мука высш.сорт) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 5,5 | 22 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **240** |  |  | **5,5** | **22** | **0** |
| **Всего** | **34,2** | **35,5** | **148,8** | **1051** | **21,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Грибова И.Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.