|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19 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 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ СМАСЛОМ | 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-сливочноенесоленое) |
| 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, сахарпесок) |
| **Итого** | **437** | **12,8** | **18,9** | **46,2** | **404** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗКОНЦЕНТРАТА 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 ИСМЕТАНОЙ | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,6 | 138 | 6,8 |
| (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые,масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сольйодированная, сметана 20% жирности, лавровый лист, грудка куриннаяна кости) |
| 2008 | 313 | КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ ССОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ | 70/50 | 16 | 13,3 | 20,9 | 268 | 0,9 |
| (сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечноерафинированое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатнаяпаста, морковь, лук репчатый, сахар песок, масло сладко-сливочноенесоленое, лавровый лист, грудка куринная на кости, хлебпшеничн.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, маслосладко-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 пшеничнаявысш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, маслоподсолнечное 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.