|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30.12.2022 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,1 | | 6,6 | | 25 | 178 | 0,5 |
| (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 33 | | | 2,5 | | 0,2 | | 16,5 | 78 | 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 | | | 3,8 | | 4 | | 12,5 | 101 | 0,6 |
| (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **440** | | | **11,5** | | **16,6** | | **54,1** | **410** | **1,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | | 0,8 | | 0,1 | | 16,3 | 70 | 0,2 |
| (сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | | | |
| **Итого** | | | | | | **200** | | | **0,8** | | **0,1** | | **16,3** | **70** | **0,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ | | | | 200 | | | 4,3 | | 3,5 | | 14,5 | 108 | 7,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая) | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | | 80 | | | 18,2 | | 12,4 | | 22,7 | 276 | 0,5 |
| (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 150 | | | 3,5 | | 6,7 | | 20,5 | 156 | 20 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 50 | | | 3,8 | | 0,5 | | 24,2 | 117 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 6,2 | 25 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **680** | | | **29,8** | | **23,1** | | **88,1** | **682** | **27,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | | | | 70 | | | 7,3 | | 6,8 | | 41,4 | 255 | 0 |
| (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 6,2 | 25 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **270** | | | **7,3** | | **6,8** | | **47,6** | **280** | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | | **49,4** | | **46,6** | | **206,1** | **1442** | **29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.