|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **21 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 | 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, сахарпесок) |
| **Итого** | **440** | **11,5** | **16,6** | **54,1** | **410** | **1,1** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СВИТАМИНОМ "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 курой | 200 | 4,3 | 3,5 | 14,5 | 108 | 7,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровыйлист, кура, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая) |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ куры | 80 | 18,2 | 12,4 | 22,7 | 276 | 0,5 |
| (кура , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый,молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сухарипанировочные, масло подсолнечное рафинированое) |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3,5 | 6,7 | 20,5 | 156 | 20 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, томатнаяпаста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, сольйодированная, 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-сливочноенесоленое, 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.