|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10.03.2023 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 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 |  | БАНАН | | | | 64 | | | 1 | | 0,3 | | 13,5 | 62 | 6,4 |
| (банан) | | | |
| **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 подсолнечное рафинированое) | | | |
| 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, сухари панировочные, 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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.