|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **13.01.2023 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СМАСЛОМ | 200 | 4,9 | 7,1 | 24,8 | 181 | 0,6 |
| (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,6 | 4,8 | 10,8 | 104 | 0,8 |
| (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахарпесок) |
| **Итого** | **447** | **12,7** | **17,2** | **55,8** | **426** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,9 |  | 17,1 | 74 | 0,2 |
| (сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм),сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) |
| **Итого** | **200** | **0,9** |  | **17,1** | **74** | **0,2** |
| **Обед** |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,2 | 4,6 | 12,3 | 100 | 9,3 |
| (соль йодированная, лавровый лист, сметана 20% жирности, капустабелокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленыйконсервы, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая) |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 190 | 16,9 | 13,6 | 24,8 | 289 | 12,4 |
| (соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к, картофель, морковь,лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста) |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 40 | 0,7 |  | 1,5 | 9 | 0,9 |
| (горошек зеленый консервы) |
| 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 |  |  | 3,7 | 15 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **670** | **22,4** | **18,6** | **59,3** | **495** | **22,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 6,6 | 5,7 | 39,7 | 236 | 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 |  |  | 3,7 | 15 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **270** | **6,6** | **5,7** | **43,4** | **251** | **0** |
| **Всего** | **42,6** | **41,5** | **175,6** | **1246** | **24,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Грибова И.Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.