|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 4,9 | | 7,1 | | 24,8 | 181 | 0,6 |
| (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, 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, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **447** | | | **12,7** | | **17,2** | | **55,8** | **426** | **1,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "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, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, 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-сливочное несоленое, 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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.