|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20.03.2023 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 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,4 | | 7 | | 22,9 | 175 | 0,6 |
| (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 44 | | | 3,4 | | 0,3 | | 22,3 | 105 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 7 | | | 0,1 | | 5,1 | | 0,1 | 46 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | | 4,5 | | 4,5 | | 14,8 | 117 | 0,8 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **451** | | | **13,4** | | **16,9** | | **60,1** | **443** | **1,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | БАНАН | | | | 110 | | | 1,2 | | 0,4 | | 16,3 | 75 | 7,8 |
| (банан) | | | |
| **Итого** | | | | | | **110** | | | **1,2** | | **0,4** | | **16,3** | **75** | **7,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | | 5,6 | | 4,4 | | 13 | 114 | 13 |
| (сметана 20% жирности, говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | | | |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | 80 | | | 16,6 | | 7,8 | | 12,2 | 185 | 0,4 |
| (рыба треска филе, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная) | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | | 5 | | 4,6 | | 33,6 | 196 | 0 |
| (вода питьевая, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 33 | | | 2,2 | | 0,3 | | 14,1 | 68 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | |  | |  | | 6,7 | 27 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | | | |
| **Итого** | | | | | | **663** | | | **29,4** | | **17,1** | | **79,6** | **590** | **13,4** |
| **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 | | |  | |  | | 5,3 | 22 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **260** | | | **4,2** | | **10,8** | | **44,9** | **298** | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | | **48,2** | | **45,2** | | **200,9** | **1406** | **22,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.