|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **21.03.2023 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,6 | | 7 | | 22 | 174 | 0,6 |
| (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 17 | | | 1,3 | | 0,1 | | 8,4 | 40 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 7 | | | 0,1 | | 5 | | 0,1 | 45 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 5,3 | 21 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **424** | | | **7** | | **12,1** | | **35,8** | **280** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | | 0,8 | |  | | 13,7 | 59 | 0,2 |
| (сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | | | |
| **Итого** | | | | | | **200** | | | **0,8** | |  | | **13,7** | **59** | **0,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ | | | | 200 | | | 4,5 | | 2,7 | | 19 | 120 | 6,4 |
| (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая) | | | |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | | 50/50 | | | 13,9 | | 9 | | 5,1 | 157 | 1 |
| (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист) | | | |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | | 3,4 | | 4 | | 36,2 | 193 | 0 |
| (вода питьевая, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 25 | | | 1,7 | | 0,2 | | 10,6 | 51 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 5,3 | 21 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **655** | | | **23,5** | | **15,9** | | **76,2** | **542** | **7,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | | | | 165 | | | 5 | | 4,1 | | 18,2 | 130 | 0 |
| (\*снежок) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 17 | | | 1,3 | | 0,1 | | 8,4 | 40 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| **Итого** | | | | | | **182** | | | **6,3** | | **4,2** | | **26,6** | **170** | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | | **37,6** | | **32,2** | | **152,3** | **1051** | **8,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.