|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 СМАСЛОМ | 200 | 5,6 | 7 | 22 | 174 | 0,6 |
| (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2%жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочноенесоленое) |
| 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 СВИТАМИНОМ "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, маслоподсолнечное 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, сольйодированная, 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.