|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23.01.2023 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СМАСЛОМ | 200 | 5,4 | 7 | 22,9 | 175 | 0,6 |
| (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахарпесок, 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, водапитьевая) |
| **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, маслоподсолнечное 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 подсолнечноерафинированое, 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 СВИТАМИНОМ "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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.