|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30 января 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СМАСЛОМ | 200 | 5,1 | 6,3 | 22,2 | 162 | 0,4 |
| (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сольйодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 3,3 | 9 | 79 | 0,5 |
| (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахарпесок) |
| **Итого** | **437** | **10,7** | **15,6** | **46,4** | **365** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СВИТАМИНОМ "С" | 200 |  |  | 5,5 | 22 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) |
| **Итого** | **200** |  |  | **5,5** | **22** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ,ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 5,3 | 5,7 | 15,6 | 135 | 12,2 |
| (сметана 20% жирности, говядина б/к, свекла, капуста белокочанная,картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, маслоподсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сольйодированная, лавровый лист) |
| 2008 | 239 | БИТОЧЕК РЫБНЫЙ | 80 | 14,8 | 7,2 | 17,9 | 196 | 0,3 |
| (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, рыбатреска филе, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер.3,2% жирности, сухари панировочные) |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 5,1 | 21,6 | 145 | 10,4 |
| (соль йодированная, картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, маслосладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 3,9 | 16 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **660** | **25,4** | **18,3** | **71,7** | **553** | **22,9** |
| **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 |  |  | 3,4 | 14 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **260** | **4,2** | **10,8** | **43** | **290** | **0** |
| **Всего** | **40,3** | **44,7** | **166,6** | **1230** | **23,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар |  |  |  | Грибова И.Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.