|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,1 | | 6,3 | | 22,2 | 162 | 0,4 |
| (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, 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, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **437** | | | **10,7** | | **15,6** | | **46,4** | **365** | **0,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "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, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | | | |
| 2008 | 239 | БИТОЧЕК РЫБНЫЙ | | | | 80 | | | 14,8 | | 7,2 | | 17,9 | 196 | 0,3 |
| (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, рыба треска 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, масло сладко-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. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.