|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30.03.2023 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 5,7 | | 7,6 | | 21,9 | 178 | 0,6 |
| (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 36 | | | 2,7 | | 0,2 | | 17,8 | 84 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 7 | | | 0,1 | | 5,2 | | 0,1 | 47 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | | 5 | | 4,9 | | 14,8 | 124 | 0,8 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **443** | | | **13,5** | | **17,9** | | **54,6** | **433** | **1,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | груша | | | | 110 | | | 1,2 | | 0,4 | | 16,3 | 75 | 7,8 |
| (банан) | | | |
| **Итого** | | | | | | **110** | | | **1,2** | | **0,4** | | **16,3** | **75** | **7,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | | 2,9 | | 4 | | 17,4 | 117 | 8,5 |
| (соль йодированная, лавровый лист, сметана 20% жирности, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая) | | | |
| 2010 | 64 | «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ С СОУСОМ | | | | 130/50 | | | 13 | | 8,3 | | 23,8 | 221 | 2,1 |
| (говядина б/к, вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист) | | | |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | | | 50 | | | 0,7 | | 4,5 | | 4,8 | 62 | 2 |
| (сахар песок, соль йодированная, свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 44 | | | 2,9 | | 0,4 | | 18,8 | 91 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | |  | |  | | 7,6 | 30 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | | | |
| **Итого** | | | | | | **674** | | | **19,5** | | **17,2** | | **72,4** | **521** | **12,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 40 | | |  | |  | |  |  | 0 |
| (печенье сахарное мука высш.сорт) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 5,5 | 22 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **240** | | |  | |  | | **5,5** | **22** | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | | **34,2** | | **35,5** | | **148,8** | **1051** | **21,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.