|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МДОУ№10 "КАЛИНКА" | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **31.01.2023 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 | 37 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | | | | 200 | | | 4,5 | | 6,3 | | 23 | 167 | 0,4 |
| (крупа кукурузная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, 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 | | 0,1 | 46 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | | 3,9 | | 3,8 | | 12 | 97 | 0,6 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **437** | | | **10,8** | | **15,3** | | **50,2** | **381** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | | | | 200 | | | 0,1 | | 0,1 | | 3,9 | 17 | 0,7 |
| (яблоки, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **200** | | | **0,1** | | **0,1** | | **3,9** | **17** | **0,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | | 200 | | | 6,1 | | 6,7 | | 17,7 | 156 | 8,8 |
| (картофель, соль йодированная, лавровый лист, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое) | | | |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 70/40 | | | 17,6 | | 14,6 | | 7,7 | 233 | 12,9 |
| (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста) | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 130 | | | 4,3 | | 4 | | 29,2 | 170 | 0 |
| (вода питьевая, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 27 | | | 1,8 | | 0,2 | | 11,6 | 56 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 4,5 | 18 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **667** | | | **29,8** | | **25,5** | | **70,7** | **633** | **21,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 80 | | | 7,9 | | 10 | | 1,6 | 128 | 0,1 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | |  | |  | | 4,5 | 18 | 0 |
| (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **280** | | | **7,9** | | **10** | | **6,1** | **146** | **0,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | **48,6** | | **50,9** | | **130,9** | **1177** | **23,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повар | | | |  |  |  | Грибова И.Г. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.