|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 СМАСЛОМ | 200 | 4,5 | 6,3 | 23 | 167 | 0,4 |
| (крупа кукурузная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахарпесок, 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, водапитьевая) |
| **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 РЫБНЫМИКОНСЕРВАМИ | 200 | 6,1 | 6,7 | 17,7 | 156 | 8,8 |
| (картофель, соль йодированная, лавровый лист, рыбн.консервы вмасле.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, сольйодированная, 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, сольйодированная, 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.