|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ детский сад "Рябинушка" г. Южи |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Морозова Т.М./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18 мая 2023 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 10 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****рецеп-****тур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** | **Вита-****мин****С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕННАЯ | 170 | 6,2 | 7,6 | 25,3 | 195 | 0,6 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 |  | 53 | 0,1 |
| к/к | к/к | БАТОН ПРОСТОЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 66 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 |  | 4,2 | 17 | 0 |
| **Итого** | **410** | **11,6** | **12,6** | **42,4** | **331** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
|  |  | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 165 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **165** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ СЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫММАСЛОМ | 60 | 0,7 | 3,1 | 5 | 51 | 1,5 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,8 | 5,3 | 12,9 | 118 | 0,7 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 3,6 | 27,1 | 150 | 0 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 6,8 | 27 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ) | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | 55/50 | 8,5 | 11,5 | 5,8 | 161 | 1,4 |
| **Итого** | **725** | **18,5** | **23,8** | **70,3** | **568** | **3,6** |
| **Полдник** |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 110 | 1,7 | 8,2 | 9,6 | 120 | 4,9 |
| 2008 |  | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 |  | 3,1 | 13 | 0 |
| **Итого** | **340** | **4,1** | **9,1** | **28,1** | **212** | **4,9** |
| **Всего** | **34,2** | **45,5** | **140,8** | **1111** | **9,2** |

.