|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | 60 | 0,7 | | | 3,1 | | 5 | 51 | 1,5 |
| 2012 | | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | 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** |

.