|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ детский сад "Рябинушка" г. Южи |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Морозова Т.М./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18 мая 2023 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 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 | 150 | 5 | 6,1 | 21,9 | 164 | 0,5 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3 |  | 36 | 0,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 |  | 4,3 | 17 | 0 |
| к/к | к/к | БАТОН ПРОСТОЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 13 | 66 | 0 |
| **Итого** | **365** | **9,3** | **9,8** | **39,2** | **283** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| **Итого** | **100** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43** | **2** |
| **Обед** |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ СЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫММАСЛОМ | 40 | 0,5 | 3,2 | 3,7 | 46 | 1,1 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,7 | 3,5 | 9,6 | 85 | 0,6 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,5 | 2 | 26,2 | 133 | 0 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 |  |  | 5 | 20 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ) | 28 | 1,8 | 0,2 | 11,8 | 57 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | 60 | 8,1 | 9,6 | 3,5 | 133 | 1,1 |
| **Итого** | **538** | **16,6** | **18,5** | **59,8** | **474** | **2,8** |
| **Полдник** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 115 | 1,5 | 3,3 | 8,7 | 72 | 5,1 |
| 2008 |  | БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 13 | 66 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 |  | 3,8 | 16 | 0 |
| **Итого** | **330** | **3,5** | **4** | **25,5** | **154** | **5,1** |
| **Всего** | **29,9** | **32,4** | **134,4** | **954** | **10,5** |

.