|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **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 С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | 40 | 0,5 | | | 3,2 | | 3,7 | 46 | 1,1 |
| 2012 | | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | 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** |

.