|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 октября 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 10,5 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | | | | 200 | | 6,6 | | 8,8 | | | 31,2 | 233 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа рисовая) | | | |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 55 | | 4,6 | | 8,7 | | | 20,7 | 180 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский) | | | |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,1 | | 4,4 | | | 21,4 | 147 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) | | | |
| **Итого** | | | | | | **455** | | **16,3** | | **21,9** | | | **73,3** | **560** | **1,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | БАНАН | | | | 35 | | 0,5 | | 0,2 | | | 7,4 | 34 | 3,5 |
| (банан) | | | |
| **Итого** | | | | | | **35** | | **0,5** | | **0,2** | | | **7,4** | **34** | **3,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ | | | | 50 | | 0,8 | | 3,9 | | | 4,5 | 57 | 2,1 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, свекла) | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | | 250 | | 7,8 | | 3,5 | | | 16,3 | 129 | 6,2 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.) | | | |
| 2012 | 291 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНННЫЙ С МЯСОМ КУР | | | | 180 | | 14,9 | | 16,4 | | | 25,3 | 309 | 13,2 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории) | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 15,5 | 62 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **720** | | **26,1** | | **24,2** | | | **78,6** | **639** | **21,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 74 | КОСИЧКА С САХАРОМ | | | | 65 | | 5,3 | | 6,8 | | | 37,5 | 233 | 0,1 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт витамин., сахар песок, дрожжи) | | | |
| 2008 | 430 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,2 | | 4,5 | | | 18,1 | 135 | 0,9 |
| (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **265** | | **10,5** | | **11,3** | | | **55,6** | **368** | **1** |
| **Всего** | | | | | | | | **53,4** | | **57,6** | | | **214,9** | **1601** | **27,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.