|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 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** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 110 | 7,6 | 9,7 | 9,3 | 154 | 0,5 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, маслоподсолнечное рафинированое, морская капуста, мука пшеничнаявысш.сорт витамин.) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 48 | 3 | 6,8 | 20 | 153 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,3 | 18,4 | 133 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок) |
| **Итого** | **358** | **15,6** | **20,8** | **47,7** | **440** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК | 96 | 0,5 | 0,1 | 9,4 | 40 | 0,8 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **96** | **0,5** | **0,1** | **9,4** | **40** | **0,8** |
| **Обед** |
| 2012 | 404 | СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СГРЕНКАМИ | 250 | 7,3 | 5,5 | 30,2 | 200 | 0,8 |
| (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1категории, лук репчатый, морковь, батон простой) |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,4 | 4 | 6,3 | 67 | 12,7 |
| (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар песок, маслоподсолнечное рафинированое) |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ КУР | 120 | 7,9 | 9 | 22,9 | 205 | 0,8 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, куры потрош. 1категории, морковь, крупа рисовая) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,8 | 0,4 | 17,9 | 86 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **692** | **19,4** | **18,9** | **100,5** | **651** | **14,3** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | СУШКИ | 49 | 5,4 | 0,6 | 33,8 | 163 | 0 |
| (сушки простые) |
| 2008 | 434 | КРЕМ-БРЮЛЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 19 | 144 | 1 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) |
| **Итого** | **249** | **11** | **5,5** | **52,8** | **307** | **1** |
| **Всего** | **46,5** | **45,3** | **210,4** | **1438** | **17,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.