|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 декабря 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 7,3 | 10,9 | 24,9 | 230 | 0,9 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности,овсяные хлопья "геркулес", сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | 58 | 5,6 | 9,6 | 24,4 | 207 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт,сыр российский) |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,9 | 4,2 | 17,5 | 127 | 0,9 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **458** | **17,8** | **24,7** | **66,8** | **564** | **1,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | БАНАН | 50 | 0,5 | 0,2 | 7,2 | 33 | 1,4 |
| (банан) |
| **Итого** | **50** | **0,5** | **0,2** | **7,2** | **33** | **1,4** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 4,9 | 4,3 | 13,5 | 114 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, маслосладко-сливочное несоленое, томатная паста, капуста белокочанная) |
| 2008 | 209 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 80 | 13,5 | 16,4 | 6 | 226 | 1,7 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лукрепчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт) |
| к/к | к/к | ГНРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 104 | 4,9 | 5,2 | 21,8 | 153 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 59 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **674** | **25,9** | **26,3** | **72,9** | **634** | **16,2** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РУЛЕТ С КУРАГОЙ | 75 | 6 | 7,8 | 44 | 272 | 0,3 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечноерафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.),мука пшеничная высш.сорт витамин., сахар песок, сушеные абрикосыбез косточки (курага), дрожжи) |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности) |
| **Итого** | **275** | **11,6** | **14** | **53,1** | **388** | **1,3** |
| **Всего** | **55,8** | **65,2** | **200** | **1619** | **20,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.