|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 4,9 | | 4,3 | | | 13,5 | 114 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-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, лук репчатый, 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 подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт витамин., сахар песок, сушеные абрикосы без 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.