|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 сентября 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 | 184 | ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 105 | 7,6 | 8,8 | 9,3 | 146 | 0,5 |
| (морская капуста, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечноерафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сортвитамин.) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 44 | 2,2 | 13 | 14,3 | 183 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,2 | 4,5 | 21 | 147 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок) |
| **Итого** | **349** | **15** | **26,3** | **44,6** | **476** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | КОМПОТ "ИЗЮМИНКА" | 100 | 0,3 | 0,1 | 24,3 | 100 | 0 |
| (сахар песок, виноград сушеный (изюм)) |
| **Итого** | **100** | **0,3** | **0,1** | **24,3** | **100** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СОСМЕТАНОЙ | 250 | 6,7 | 7,7 | 18,4 | 174 | 7,9 |
| (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочноенесоленое, куры потрош. 1 категории, морковь, крупа перловая,сметана 15% жирности) |
| 2012 | 414 | ЧУРАШИ С МЯСОМ КУР | 105 | 15 | 14,1 | 27,8 | 298 | 0,9 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, яйцакуриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт витамин., лук репчатый) |
| 2008 | 146 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,9 | 2 | 5,4 | 44 | 1,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сортвитамин., лук репчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **625** | **25,2** | **24,2** | **91,8** | **691** | **10** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА | 37 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 83 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **237** | **2,9** | **0,2** | **32,6** | **144** | **0** |
| **Всего** | **43,4** | **50,8** | **193,3** | **1411** | **11,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.