|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Клычникова Т.А./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 августа 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 | 105 | 7,7 | 8,8 | 9,4 | 147 | 0,5 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, маслоподсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, морскаякапуста) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 47 | 3 | 6,8 | 19,5 | 151 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,6 | 3,8 | 21 | 137 | 0,8 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок) |
| **Итого** | **352** | **15,3** | **19,4** | **49,9** | **435** | **1,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | 100 |  |  | 6,9 | 29 | 0,8 |
| (лимон, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **6,9** | **29** | **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 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ КУР | 160 | 10,8 | 11,9 | 30,4 | 272 | 1,1 |
| (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 | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **647** | **20,5** | **17,7** | **99,5** | **640** | **1,9** |
| **Полдник** |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 80 | 10 | 0,6 |  | 45 | 0,1 |
| (рыба минтай неразделанный) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,5 | 19,9 | 116 | 0,6 |
| (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **300** | **14,4** | **3,3** | **28,4** | **202** | **0,7** |
| **Всего** | **50,2** | **40,4** | **184,7** | **1306** | **4,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.