|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 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 | 224 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | | | | 180 | | 29,3 | | 19,1 | | | 24,4 | 392 | 0,7 |
| (масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, сахар песок) | | | |
| 2012 | 1 | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 45 | | 2,6 | | 10,5 | | | 17,5 | 175 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | | | |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | | 2,4 | | | 14,3 | 91 | 0,5 |
| (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток) | | | |
| **Итого** | | | | | | **425** | | **34,8** | | **32** | | | **56,2** | **658** | **1,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | | | | 100 | |  | |  | | | 6,9 | 29 | 0,8 |
| (лимон, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **6,9** | **29** | **0,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 118 | СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5,5 | | 4,7 | | | 19,3 | 142 | 7 |
| (лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко- сливочное несоленое, картофель, крупа гречневая ядрица) | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ | | | | 50 | | 0,9 | | 4 | | | 5,3 | 62 | 3,3 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, свекла) | | | |
| 2012 | 315 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | 104 | | 4,3 | | 3,7 | | | 27,6 | 162 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт) | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА | | | | 80 | | 12,3 | | 13,9 | | | 3,8 | 191 | 1,9 |
| (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, куры потрош. 1 категории, томатная паста) | | | |
| 2008 | 399 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 23,3 | 93 | 0 |
| (сахар песок, сухофрукты (смесь)) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 38 | | 2,5 | | 0,3 | | | 16,1 | 78 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **722** | | **25,5** | | **26,6** | | | **95,4** | **728** | **12,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | СУШКА | | | | 35 | | 3,7 | | 0,5 | | | 23,5 | 113 | 0 |
| (сушки простые) | | | |
| 2008 | 430 | МОЛОКО | | | | 200 | | 5,6 | | 4,9 | | | 9,3 | 105 | 1 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **235** | | **9,3** | | **5,4** | | | **32,8** | **218** | **1** |
| **Всего** | | | | | | | | **69,6** | | **64** | | | **191,3** | **1633** | **15,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.