|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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.мукавысш.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, мукапшеничная 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.