|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 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** |
| 2012 | 414 | ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ С КУРАГОЙ | 100 | 3,2 | 4,4 | 38,2 | 206 | 0,2 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сахар песок,сушеные абрикосы без косточки (курага)) |
| 2012 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 47 | 2,7 | 10,9 | 17,3 | 178 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | ЧАЙ | 200 | 5 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0,4 |
| (напиток кофейный, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности) |
| **Итого** | **347** | **10,9** | **21,4** | **78,3** | **547** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | 100 |  |  | 6,9 | 28 | 0,8 |
| (лимон, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **6,9** | **28** | **0,8** |
| **Обед** |
| 2008 | 21 | СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННАЯ | 30 | 3,5 | 1,7 |  | 30 | 0 |
| (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная) |
| 2012 | 87 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 5,3 | 5,6 | 22,7 | 163 | 6,2 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочноенесоленое, макаронные изделия высш.сорт, куры полупотр. 1категории) |
| 2008 | 306 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР | 170 | 11,7 | 12,4 | 29 | 277 | 14,9 |
| (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1категории, морковь, картофель) |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,9 | 0,4 | 18,3 | 88 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **693** | **23,4** | **20,1** | **84,6** | **616** | **21,1** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ВАФЛИ | 33 | 0,9 | 1,1 | 24,8 | 114 | 0 |
| (вафли с фруктово-ягодной начинками) |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 154,4 | 618 | 0 |
| (кисель (концентрат) на плодовых экстр.) |
| **Итого** | **233** | **0,9** | **1,1** | **179,2** | **732** | **0** |
| **Всего** | **35,2** | **42,6** | **349** | **1923** | **22,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.