|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 7,4 | 10,4 | 24,1 | 221 | 0,9 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности,крупа гречневая ядрица, сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 39 | 2,5 | 5,1 | 16,3 | 121 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,9 | 4,2 | 17,5 | 127 | 0,9 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **439** | **14,8** | **19,7** | **57,9** | **469** | **1,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 46 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 19 | 1,6 |
| (яблоки) |
| **Итого** | **46** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **19** | **1,6** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ КУРИНОМБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5 | 5,3 | 13,7 | 124 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, маслосладко-сливочное несоленое, томатная паста, капуста белокочанная,сметана 20% жирности) |
| 2008 | 209 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА КУРИНОЙ ГРУДКИ | 65 | 16,7 | 20,7 | 5,6 | 275 | 0,3 |
| (индейка (грудки), яйца куриные (шт.), масло подсолнечноерафинированое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мукавысш.сорт) |
| к/к | к/к | РИС ОТВАРНОЙ | 105 | 2,7 | 4,5 | 28,4 | 165 | 0 |
| (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,9 | 1,9 | 5,3 | 43 | 1,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт,морковь, лук репчатый, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 59 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **690** | **27,9** | **32,8** | **84,6** | **748** | **16** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РУЛЕТ С КУРАГОЙ | 65 | 5,6 | 6,6 | 40 | 242 | 0,2 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечноерафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.),мука пшеничная высш.сорт витамин., сахар песок, сушеные абрикосыбез косточки (курага), дрожжи) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **265** | **5,8** | **6,6** | **55** | **303** | **0,2** |
| **Всего** | **48,7** | **59,3** | **201,4** | **1539** | **19,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.