|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | 250 | | 5 | | 5,3 | | | 13,7 | 124 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-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 подсолнечное рафинированое, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.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 подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт витамин., сахар песок, сушеные абрикосы без 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.