|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | | | | 65 | | 8,7 | | 19 | | | 0,3 | 208 | 0 |
| (сосиски молочные) | | | |
| 2008 | 433 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | | | 67 | | 1,2 | | 5,5 | | | 4,8 | 73 | 1,8 |
| (икра из кабачков) | | | |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 47 | | 3 | | 6,4 | | | 20,8 | 153 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| 2012 | 435 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 4,7 | | 4,1 | | | 20,6 | 139 | 0,8 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **379** | | **17,6** | | **35** | | | **46,5** | **573** | **2,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 436 | СОК | | | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 9,8 | 42 | 0,8 |
| (сок яблочный) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | | **0,5** | | **0,1** | | | **9,8** | **42** | **0,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 402 | СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5 | | 5,5 | | | 17,5 | 140 | 5,4 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, пшено, картофель, куры потрош. 1 категории) | | | |
| 2008 | 299 | ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР | | | | 65 | | 12,7 | | 14,9 | | | 6,3 | 209 | 1 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 |  | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | | | | 180 | | 6,1 | | 10 | | | 22,6 | 207 | 22,5 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста) | | | |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 13 | 52 | 0 |
| (сахар песок, сухофрукты (смесь)) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 41 | | 2,7 | | 0,4 | | | 17,4 | 84 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **736** | | **26,5** | | **30,8** | | | **76,8** | **692** | **28,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | РЫБА ЖАРЕННАЯ С ОВОЩАМИ | | | | 80 | | 8,7 | | 4,5 | | | 5,3 | 96 | 0,8 |
| (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт витамин., лук репчатый, морковь) | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 25 | | 1,7 | | 0,2 | | | 10,7 | 51 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **305** | | **10,6** | | **4,7** | | | **31** | **208** | **0,8** |
| **Всего** | | | | | | | | **55,2** | | **70,6** | | | **164,1** | **1515** | **33,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.