|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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, маслосладко-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 КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 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, яйцакуриные (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 подсолнечноерафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, картофель, капустабелокочанная, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.