|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 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** |
| 2012 | 416 | СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 64 | 8,6 | 18,8 | 0,3 | 205 | 0 |
| (сосиски молочные) |
| 2008 | 433 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА | 50 | 1,5 | 2,1 | 3,5 | 39 | 2,1 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, горошек зеленыйконсервы) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 50 | 3,2 | 7 | 22,1 | 165 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 435 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,6 | 3,9 | 21,1 | 138 | 0,8 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) |
| **Итого** | **364** | **17,9** | **31,8** | **47** | **547** | **2,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 436 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 100 |  |  | 15,3 | 62 | 0,3 |
| (яблоки, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **15,3** | **62** | **0,3** |
| **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 | 60 | 11,9 | 14 | 5,9 | 197 | 0,9 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, яйцакуриные (шт.), лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 |  | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 120 | 11,5 | 5,1 | 25 | 192 | 0,7 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, лук репчатый,морковь) |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 13 | 52 | 0 |
| (сахар песок, сухофрукты (смесь)) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **670** | **31** | **25** | **78,4** | **663** | **7** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РЫБА ОТВАРНАЯ | 65 | 8 | 0,5 |  | 36 | 0,1 |
| (рыба минтай неразделанный) |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 72 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **285** | **10,5** | **0,8** | **29,9** | **169** | **0,1** |
| **Всего** | **59,4** | **57,6** | **170,6** | **1441** | **10,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.