|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 декабря 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 | 203 | ОМЛЕТ | 90 | 7 | 8,8 | 9,7 | 148 | 0,4 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт витамин.,масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.)) |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 55 | 1 | 4,5 | 3,9 | 60 | 1,5 |
| (икра из кабачков) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 46 | 3,2 | 7,2 | 22,3 | 167 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,2 | 17,7 | 129 | 0,9 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **391** | **16,2** | **24,7** | **53,6** | **504** | **2,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | 100 |  |  | 9,8 | 40 | 0,6 |
| (лимон, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **9,8** | **40** | **0,6** |
| **Обед** |
| 2008 | 83 | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 5 | 4,5 | 21,5 | 147 | 5,4 |
| (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, курыпотрош. 1 категории, крупа рисовая, картофель) |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30 | 0,2 |  | 0,5 | 4 | 1,5 |
| (огурцы соленые) |
| 2008 | 239 | РЫБА ПО ПОЛЬСКИ | 80 | 7,6 | 4,2 | 6,3 | 94 | 1,7 |
| (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое,мука пшеничная высш.сорт витамин., морковь, лук репчатый, томатнаяпаста) |
| 2008 | 371 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 4,2 | 5,5 | 24,4 | 163 | 11,5 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности,картофель) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 41 | 2,6 | 0,3 | 16,7 | 80 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **751** | **19,6** | **14,5** | **84** | **546** | **20,1** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 54 | 4,1 | 5,3 | 40,2 | 226 | 0 |
| (печенье сахарное мука высш.сорт) |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **254** | **4,3** | **5,3** | **55,2** | **287** | **0** |
| **Всего** | **40,1** | **44,5** | **202,6** | **1377** | **23,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.