|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, масло сладко-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, куры потрош. 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, томатная паста) | | | |
| 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.