|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14 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 | 414 | ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ С КУРАГОЙ | 100 | 3,3 | 4,2 | 39,7 | 210 | 0,1 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, сахар песок,сушеные абрикосы без косточки (курага)) |
| 2012 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 49 | 2,8 | 11,3 | 17,9 | 185 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **349** | **6,3** | **15,5** | **72,6** | **456** | **0,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | 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 | 87 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 5,3 | 5,6 | 22,7 | 163 | 6,2 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочноенесоленое, макаронные изделия высш.сорт, куры полупотр. 1категории) |
| 2008 | 306 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР | 170 | 11,7 | 12,4 | 29 | 276 | 14,9 |
| (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1категории, морковь, картофель) |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 2,5 |
| (огурцы соленые) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,9 | 0,4 | 18,3 | 88 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| **Итого** | **713** | **20,3** | **18,5** | **85,5** | **592** | **23,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА | 43 | 2,5 | 0,2 | 16,4 | 78 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 28,3 | 113 | 0 |
| (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок) |
| **Итого** | **243** | **2,5** | **0,2** | **44,7** | **191** | **0** |
| **Всего** | **29,6** | **34,3** | **212,6** | **1281** | **24,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.