|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5,3 | | 5,6 | | | 22,7 | 163 | 6,2 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, куры полупотр. 1 категории) | | | |
| 2008 | 306 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР | | | | 170 | | 11,7 | | 12,4 | | | 29 | 276 | 14,9 |
| (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.