|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Фролова Ю.И./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14 ноября 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 | 53 | 0,5 | 2,4 | 2,1 | 33 | 0,8 |
| (икра из кабачков) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 46 | 3,4 | 7,5 | 23,3 | 175 | 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** | **389** | **15,9** | **22,9** | **52,8** | **485** | **2,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | СОК | 107 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 42 | 0,8 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **107** | **0,5** | **0,1** | **9,8** | **42** | **0,8** |
| **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 | 239 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ КУР | 170 | 14 | 15,2 | 22,2 | 283 | 11,5 |
| (масло подсолнечное рафинированое, куры полупотр. 1 категории, лукрепчатый, морковь, картофель, яйца куриные (шт.)) |
| 2008 | 371 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,8 | 1,8 | 4,6 | 38 | 0,9 |
| (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лукрепчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 78 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **690** | **22,3** | **21,8** | **79** | **604** | **17,8** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РЫБА ЖАРЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 7,7 | 4,4 | 4,7 | 89 | 0,6 |
| (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое,лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт витамин.) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 6,7 | 32 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **295** | **9** | **4,5** | **26,4** | **182** | **0,6** |
| **Всего** | **47,7** | **49,3** | **168** | **1313** | **21,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.