|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, 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** | | | | | | **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, куры потрош. 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, лук репчатый, 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, лук репчатый, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.