|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **16 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | | | 200 | | 7,7 | | 9,9 | | | 25,7 | 224 | 1 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, овсяные хлопья "геркулес") | | | |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 50 | | 3,2 | | 7 | | | 21 | 160 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | | | |
| 2012 | 395 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 4,7 | | 4 | | | 16,7 | 122 | 0,8 |
| (сахар песок, напиток кофейный, молоко пастер. 2,5% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **450** | | **15,6** | | **20,9** | | | **63,4** | **506** | **1,8** |
| **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 | 402 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | 250 | | 4,9 | | 5,2 | | | 15,8 | 132 | 10,8 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, капуста белокочанная, сметана 15% жирности) | | | |
| 2008 | 209 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | 84 | | 3,9 | | 3,6 | | | 17,8 | 118 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица) | | | |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | | | | 80 | | 15,3 | | 7,9 | | | 6 | 174 | 12,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 43 | | 2,9 | | 0,4 | | | 18,3 | 88 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | | | |
| **Итого** | | | | | | **657** | | **27** | | **17,1** | | | **81,2** | **605** | **23** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 461 | ГРЕНКА | | | | 60 | | 4,2 | | 5,9 | | | 28,2 | 183 | 0,2 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 10,1 | 41 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **260** | | **4,4** | | **5,9** | | | **38,3** | **224** | **0,2** |
| **Всего** | | | | | | | | **47,5** | | **44** | | | **192,7** | **1377** | **25,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.