|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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 КУРИНОМБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,9 | 5,2 | 15,8 | 132 | 10,8 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, маслосладко-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 подсолнечноерафинированое, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.