|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В../ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **18 сентября 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 | СЫРНИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 150 | 27,6 | 19,5 | 37,3 | 438 | 0,4 |
| (творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое, молокосгущенное стерилиз. 7,8% жирности, яйца куриные (шт.), мукапшеничная высш.сорт витамин., крупа манная, сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 5,7 | 10,6 | 23,8 | 214 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт,сыр российский) |
| 2012 | 395 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,7 | 4 | 16,7 | 122 | 0,8 |
| (сахар песок, напиток кофейный, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **405** | **38** | **34,1** | **77,8** | **774** | **1,2** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 100 |  |  | 5,8 | 24 | 0,4 |
| (яблоки, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **5,8** | **24** | **0,4** |
| **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 | 105 | 4,9 | 4,5 | 22,2 | 149 | 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 | 42 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 86 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| **Итого** | **677** | **27,9** | **18** | **85,1** | **634** | **23** |
| **Полдник** |
| 2012 | 461 | ГРЕНКА | 65 | 4,6 | 6,6 | 30,6 | 199 | 0,2 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечноерафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.),сахар песок) |
| 2008 |  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С М ОЛОКОМ | 200 | 6 | 5,1 | 20 | 151 | 1,1 |
| (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **265** | **10,6** | **11,7** | **50,6** | **350** | **1,3** |
| **Всего** | **76,5** | **63,8** | **219,3** | **1782** | **25,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.