|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **18 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 | 213 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | | | | 1 | | 4,9 | | 4,5 | | | 0,3 | 61 | 0 |
| (яйца куриные (шт.)) | | | |
| 2012 |  | САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ | | | | 60 | | 1 | | 4 | | | 6,9 | 69 | 1,6 |
| (масло подсолнечное рафинированое, морковь, сахар песок, кукуруза консервы) | | | |
| 2008 |  | БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | | | | 44 | | 2,7 | | 7 | | | 17,9 | 146 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | | | |
| 2008 | 430 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,7 | | 4,9 | | | 19,6 | 147 | 1 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) | | | |
| **Итого** | | | | | | **305** | | **14,3** | | **20,4** | | | **44,7** | **423** | **2,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 100 | |  | |  | | | 5,6 | 23 | 0,3 |
| (яблоки, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **5,6** | **23** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5,6 | | 6,1 | | | 19,7 | 157 | 10 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР | | | | 190 | | 11,4 | | 10,9 | | | 9,5 | 184 | 31,9 |
| (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, куры потрош. 1 категории) | | | |
| 2012 | 382 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 42 | | 2,9 | | 0,4 | | | 18,7 | 90 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **682** | | **19,9** | | **17,4** | | | **62,5** | **489** | **41,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | БУЛКА | | | | 20 | | 1,5 | | 0,1 | | | 9,7 | 46 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | | | | 200 | | 9 | | 10 | | | 32,9 | 259 | 1 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа гречневая ядрица, пшено, сахар песок) | | | |
| 2008 | 411 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,8 | | 5 | | | 19,1 | 146 | 1 |
| (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **420** | | **16,3** | | **15,1** | | | **61,7** | **451** | **2** |
| **Всего** | | | | | | | | **50,5** | | **52,9** | | | **174,5** | **1386** | **46,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.