|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19 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** |
| 2012 | 203 | ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 110 | 8,9 | 11,1 | 12 | 184 | 0,7 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт витамин.,масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), морскаякапуста) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5,7 | 10,7 | 25,3 | 221 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое, сыр российский) |
| 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** | **360** | **19,6** | **26** | **55** | **534** | **1,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 100 |  |  | 6,6 | 26 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **6,6** | **26** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 83 | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 5 | 4,5 | 21,5 | 147 | 5,4 |
| (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, курыпотрош. 1 категории, крупа рисовая, картофель) |
| 2008 | 239 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ КУР | 150 | 12,3 | 13,5 | 19,6 | 250 | 10,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, куры полупотр. 1 категории, лукрепчатый, 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, лукрепчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 78 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 29 | 0,2 |  | 0,5 | 4 | 1,5 |
| (огурцы соленые) |
| **Итого** | **697** | **20,8** | **20,1** | **76,9** | **575** | **18** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РЫБНАЯ КОТЛЕТА | 65 | 10,4 | 4,5 | 5,4 | 103 | 0,5 |
| (рыба пикша, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.),лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **285** | **11,9** | **4,7** | **28,9** | **205** | **0,5** |
| **Всего** | **52,3** | **50,8** | **167,4** | **1340** | **20,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.