|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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.), морская капуста) | | | |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 50 | | 5,7 | | 10,7 | | | 25,3 | 221 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-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, куры потрош. 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, лук репчатый, 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, лук репчатый, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.