|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В../ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **22 августа 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 | | | | 100 | | 8,3 | | 10,3 | | | 10,9 | 170 | 0,4 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт витамин., масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.)) | | | |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 42 | | 3 | | 6,6 | | | 20,5 | 153 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| 2012 | 395 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 9,6 | 39 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **342** | | **11,5** | | **16,9** | | | **41** | **362** | **0,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | | | | 100 | |  | |  | | | 6,7 | 28 | 0,6 |
| (лимон, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **6,7** | **28** | **0,6** |
| **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 | | | | 180 | | 14,9 | | 16,3 | | | 23,5 | 300 | 12,1 |
| (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 | | | | 40 | | 2,5 | | 0,3 | | | 16,1 | 78 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **700** | | **23,2** | | **22,9** | | | **80,3** | **621** | **18,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | РЫБНАЯ КОТЛЕТА | | | | 70 | | 11,2 | | 5 | | | 5,6 | 111 | 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** | | | | | | **290** | | **12,7** | | **5,2** | | | **29,1** | **213** | **0,5** |
| **Всего** | | | | | | | | **47,4** | | **45** | | | **157,1** | **1224** | **19,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.