|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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, маслосладко-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, курыпотрош. 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, 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 | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.