|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 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 |  | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 1 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| (яйца куриные (шт.)) |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,6 | 4 | 3,8 | 57 | 2,3 |
| (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, лукрепчатый) |
| 2008 |  | БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 48 | 3 | 7,6 | 19,5 | 158 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | 200 |  |  | 14,6 | 58 | 0 |
| (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) |
| **Итого** | **299** | **9,5** | **16,1** | **38,2** | **334** | **2,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК | 107 | 0,5 | 0,1 | 10,5 | 45 | 0,8 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **107** | **0,5** | **0,1** | **10,5** | **45** | **0,8** |
| **Обед** |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 5,6 | 6,1 | 19,7 | 157 | 10 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, маслосладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР | 160 | 9,6 | 9,1 | 8,1 | 155 | 26,8 |
| (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 | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 86 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **650** | **18** | **15,6** | **60,2** | **456** | **36,8** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА | 41 | 3 | 0,3 | 19,9 | 94 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2008 | 411 | ЙОГУРТ | 196 | 5,3 | 4,8 | 8,5 | 107 | 0,6 |
| (йогурт 2,5% жирности) |
| **Итого** | **237** | **8,3** | **5,1** | **28,4** | **201** | **0,6** |
| **Всего** | **36,3** | **36,9** | **137,3** | **1036** | **40,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.