|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | | | 50 | | 1,6 | | 4 | | | 3,8 | 57 | 2,3 |
| (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый) | | | |
| 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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5,6 | | 6,1 | | | 19,7 | 157 | 10 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, масло сладко-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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.