|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 декабря 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С САХАРОМ | | | | 110 | | 4,9 | | 5,3 | | | 26,8 | 174 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | | | |
| 2012 | 485 | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 47 | | 3 | | 6,9 | | | 19,5 | 153 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 16,1 | 65 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **357** | | **8,1** | | **12,2** | | | **62,4** | **392** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ | | | | 100 | |  | |  | | | 8 | 33 | 1,4 |
| (лимон, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **8** | **33** | **1,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 10 | | 8,8 | | | 20,2 | 200 | 6,6 |
| (куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт) | | | |
| 2008 | 304 | ГОЛУБЦЫ СЛОЖНЫЕ С МЯСОМ КУР | | | | 180 | | 16,1 | | 17,3 | | | 21,2 | 307 | 25,9 |
| (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста) | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | | | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | | 11,2 | 46 | 0,6 |
| (яблоки, сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **670** | | **28,8** | | **26,6** | | | **69,6** | **635** | **33,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ | | | | 18 | | 1,2 | | 0,2 | | | 7,5 | 36 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ | | | | 160 | | 2,8 | | 4,1 | | | 16 | 114 | 8,2 |
| (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы) | | | |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННАЯ | | | | 35 | | 3 | | 3 | | |  | 39 | 0 |
| (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая) | | | |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **413** | | **7,2** | | **7,3** | | | **38,5** | **250** | **8,2** |
| **Всего** | | | | | | | | **44,1** | | **46,1** | | | **178,5** | **1310** | **42,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.