|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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, сахарпесок) |
| 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, яйцакуриные (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. 1категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатнаяпаста) |
| 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, маслоподсолнечное 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.