|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Клычникова Т.А./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **24 июля 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 | 190 | ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 110 | 7,7 | 9 | 9,4 | 150 | 0,5 |
| (морская капуста, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер.3,2% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сортвитамин.) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 42 | 2,7 | 5,8 | 17,6 | 133 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **352** | **10,6** | **14,8** | **42** | **344** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43** | **2** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 8,8 | 4,7 | 23,1 | 172 | 7 |
| (куры потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый,морковь, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | ПЛОВ С МЯСОМ КУР | 160 | 10,6 | 10,9 | 29,6 | 259 | 0,8 |
| (куры полупотр. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое,крупа рисовая, лук репчатый, морковь) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,5 | 0,3 | 15,7 | 76 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| **Итого** | **647** | **21,9** | **15,9** | **91,7** | **600** | **7,8** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА С ПОВИДЛОМ | 69 | 2,7 | 0,2 | 38,6 | 167 | 0,1 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15,1 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **269** | **2,9** | **0,2** | **53,7** | **228** | **0,1** |
| **Всего** | **35,9** | **31** | **197,5** | **1215** | **10,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.