|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **28 ноября 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 | 214 | ОМЛЕТ | 90 | 7,3 | 9,6 | 9,2 | 152 | 0,2 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, маслоподсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт витамин.) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 45 | 2,8 | 6,4 | 18,6 | 144 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,3 | 18,4 | 133 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок) |
| **Итого** | **335** | **15,1** | **20,3** | **46,2** | **429** | **1,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | ЯБЛОКО | 47 | 0,2 | 0,2 | 4 | 19 | 1,6 |
| (яблоки) |
| **Итого** | **47** | **0,2** | **0,2** | **4** | **19** | **1,6** |
| **Обед** |
| 2012 | 404 | СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СГРЕНКАМИ | 250 | 7,3 | 5,5 | 30,2 | 200 | 0,8 |
| (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1категории, лук репчатый, морковь, батон простой) |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ КУР | 130 | 8,6 | 9,8 | 24,8 | 222 | 0,8 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, куры потрош. 1категории, морковь, крупа рисовая) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **620** | **18,5** | **15,7** | **95,2** | **597** | **1,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РЫБА ОТВАРНАЯ | 70 | 8,4 | 0,5 |  | 38 | 0,3 |
| (рыба минтай неразделанный) |
| 2008 |  | ХЛЕБ | 18 | 1,2 | 0,2 | 7,6 | 37 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| **Итого** | **288** | **9,8** | **0,7** | **22,6** | **136** | **0,3** |
| **Всего** | **43,6** | **36,9** | **168** | **1181** | **4,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.