|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, масло подсолнечное 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 С ГРЕНКАМИ | | | | 250 | | 7,3 | | 5,5 | | | 30,2 | 200 | 0,8 |
| (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, 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. 1 категории, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.