|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30 сентября 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 | 5,4 | 26,8 | 175 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахарпесок) |
| 2012 | 485 | БУЛКА С МАСЛОМ | 46 | 3 | 7,2 | 19,4 | 155 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **355** | **8,1** | **12,6** | **61,2** | **391** | **0** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 100 |  |  | 5,4 | 22 | 0,2 |
| (яблоки, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **5,4** | **22** | **0,2** |
| **Обед** |
| 2008 | 92 | СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 5,2 | 5 | 14,2 | 123 | 5,4 |
| (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 | 150 | 10,9 | 10,8 | 17,7 | 213 | 21,5 |
| (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, куры потрош. 1категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатнаяпаста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 59 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **640** | **18,7** | **16,2** | **63,5** | **477** | **26,9** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА | 39 | 4,3 | 0,5 | 26,7 | 128 | 0 |
| (сушки простые) |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 28,3 | 113 | 0 |
| (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок) |
| **Итого** | **239** | **4,3** | **0,5** | **55** | **241** | **0** |
| **Всего** | **31,1** | **29,3** | **185,1** | **1131** | **27,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.