|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, сахар песок) | | | |
| 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, яйца куриные (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. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста) | | | |
| 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.