|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 7,3 | 10,9 | 24,9 | 230 | 0,9 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности,овсяные хлопья "геркулес", сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 47 | 3 | 6 | 19,7 | 145 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,9 | 4,2 | 17,5 | 127 | 0,9 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **447** | **15,2** | **21,1** | **62,1** | **502** | **1,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 48 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 19 | 1,6 |
| (яблоки) |
| **Итого** | **48** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **19** | **1,6** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 4,9 | 4,3 | 13,5 | 114 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, маслосладко-сливочное несоленое, томатная паста, капуста белокочанная) |
| 2008 | 209 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70 | 11,9 | 14,3 | 5,4 | 198 | 1,5 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лукрепчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт) |
| к/к | к/к | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 104 | 4,9 | 5,2 | 21,8 | 153 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 14,6 | 59 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **666** | **24,3** | **24,2** | **72,3** | **606** | **16** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛКА С ПОВИДЛОМ | 72 | 2,9 | 1,1 | 40,6 | 184 | 0,1 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами,повидло) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 3,7 | 19,9 | 123 | 0,2 |
| (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности) |
| **Итого** | **272** | **6,1** | **4,8** | **60,5** | **307** | **0,3** |
| **Всего** | **45,8** | **50,3** | **198,8** | **1434** | **19,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.