|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 4,9 | | 4,3 | | | 13,5 | 114 | 14,5 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-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, лук репчатый, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.