|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 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** |
| 2012 | 213 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ | 130 | 5 | 5,5 | 38 | 221 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт,сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 42 | 2,6 | 5,8 | 18 | 134 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 397 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 |  | 15,1 | 62 | 0,3 |
| (сахар песок, чай черный байховый, лимон) |
| **Итого** | **372** | **7,8** | **11,3** | **71,1** | **417** | **0,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | ГРУША | 70 | 0,3 | 0,2 | 7 | 32 | 1,4 |
| (груша) |
| **Итого** | **70** | **0,3** | **0,2** | **7** | **32** | **1,4** |
| **Обед** |
| 2008 | 94 | СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 4,9 | 4,9 | 24,9 | 165 | 3,7 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, маслосладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, томатная паста, чеснок) |
| 2008 | 133 | ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ КУР | 170 | 13,7 | 14,6 | 18,3 | 260 | 22,4 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, маслоподсолнечное рафинированое, капуста белокочанная, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 86 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **662** | **21,4** | **19,9** | **84,3** | **604** | **26,1** |
| **Полдник** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ | 110 | 1,6 | 11,2 | 8,2 | 141 | 4,7 |
| (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечноерафинированое, горошек зеленый консервы, лук репчатый) |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ | 20 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 23 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **330** | **2,6** | **11,3** | **27,9** | **225** | **4,7** |
| **Всего** | **32,1** | **42,7** | **190,3** | **1278** | **32,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.