|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, масло сладко-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, масло сладко-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, масло подсолнечное 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 подсолнечное рафинированое, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.