|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 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 | 214 | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | | | | 200 | | 6,4 | | 10,1 | | | 23,4 | 210 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, макаронные изделия высш.сорт) | | | |
| 2012 | 1 | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 48 | | 4,7 | | 9,5 | | | 18,6 | 180 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский) | | | |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 5,5 | | 6 | | | 23,2 | 171 | 1 |
| (сахар песок, какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **448** | | **16,6** | | **25,6** | | | **65,2** | **561** | **1,9** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | | | | 100 | |  | |  | | | 7 | 29 | 0,6 |
| (лимон, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **7** | **29** | **0,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 60 | | 0,8 | | 4,1 | | | 4,8 | 60 | 2,7 |
| (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | | | |
| 2012 | 404 | СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 6,3 | | 4,2 | | | 25,2 | 166 | 14 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, лук репчатый, морковь, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, капуста белокочанная) | | | |
| 2008 | 311 | РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ КУР | | | | 180 | | 16,2 | | 16,7 | | | 34,2 | 353 | 1,3 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.)) | | | |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 30 | | 0,9 | | 1,7 | | | 4,8 | 37 | 0,9 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста) | | | |
| 2008 | 402 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 205 | | 0,1 | |  | | | 1,6 | 6 | 0,1 |
| (сок яблочный) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,3 | 73 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **765** | | **26,7** | | **27** | | | **85,9** | **695** | **19** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | РЫБА ПО ПОЛЬСКИ | | | | 110 | | 20,7 | | 1,6 | | | 5,5 | 117 | 1,9 |
| (рыба пикша, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь, томатная паста) | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 15,1 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 15 | | 1 | | 0,1 | | | 6,4 | 31 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **325** | | **21,9** | | **1,7** | | | **27** | **209** | **1,9** |
| **Всего** | | | | | | | | **65,2** | | **54,3** | | | **185,1** | **1494** | **23,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.