|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 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 "ДРУЖБА" | 200 | 7,9 | 10,5 | 31,8 | 253 | 0,8 |
| (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочноенесоленое, сахар песок, овсяные хлопья "геркулес") |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 43 | 3,1 | 6,7 | 20,1 | 153 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 14,1 | 91 | 0,5 |
| (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток) |
| **Итого** | **443** | **13,9** | **19,6** | **66** | **497** | **1,3** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | БАНАНЫ | 60 | 0,4 | 0,1 | 5,9 | 27 | 2,8 |
| (банан) |
| **Итого** | **60** | **0,4** | **0,1** | **5,9** | **27** | **2,8** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 8,8 | 4,7 | 23,1 | 171 | 7 |
| (куры потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый,морковь, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 209 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,4 | 3,7 | 28,2 | 165 | 0 |
| (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) |
| к/к | к/к | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР | 66 | 16,7 | 21,4 | 5,4 | 281 | 0,5 |
| (индейка (грудки), масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные(шт.), лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 1,2 | 3 | 7,4 | 61 | 1,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сортвитамин., лук репчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **713** | **33,7** | **33,2** | **104,4** | **853** | **8,7** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ | 80 | 5,6 | 7,1 | 57 | 314 | 0,1 |
| (молоко пастер. 3,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мукапшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, повидло) |
| 2008 | 434 | ЙОГУРТ | 246 | 0,1 |  | 0,1 | 1 | 0 |
| (йогурт 3,2% жирности сладкий) |
| **Итого** | **326** | **5,7** | **7,1** | **57,1** | **315** | **0,1** |
| **Всего** | **53,7** | **60** | **233,4** | **1692** | **12,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.