|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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-сливочное несоленое, 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.сорт витамин., 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.), мука пшеничная 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.