|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **13 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 | СЫРНИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 140 | 26 | 17,9 | 35,8 | 412 | 0,3 |
| (масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное стерилиз.7,8% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), мукапшеничная высш.сорт витамин., крупа манная, сахар песок) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 50 | 3,2 | 7 | 21 | 160 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2012 | 395 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,7 | 4 | 16,7 | 122 | 0,8 |
| (сахар песок, напиток кофейный, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| **Итого** | **390** | **33,9** | **28,9** | **73,5** | **694** | **1,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | ЯБЛОКО | 54 | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 22 | 1,9 |
| (яблоки) |
| **Итого** | **54** | **0,2** | **0,2** | **4,5** | **22** | **1,9** |
| **Обед** |
| 2012 | 402 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ КУРИНОМБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 4,9 | 5,2 | 15,8 | 132 | 10,8 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, маслосладко-сливочное несоленое, томатная паста, капуста белокочанная,сметана 15% жирности) |
| 2008 | 209 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 130 | 6 | 5,6 | 27,5 | 184 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица) |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 80 | 15,3 | 7,9 | 6 | 174 | 12,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, говяжья печень,мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 36 | 2,4 | 0,3 | 15,2 | 73 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,3 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| **Итого** | **696** | **28,6** | **19** | **87,8** | **656** | **23** |
| **Полдник** |
| 2012 | 461 | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 200 | 7,2 | 9,3 | 29,4 | 231 | 1 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности,макаронные изделия высш.сорт, сахар песок) |
| 2008 |  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5,7 | 4,9 | 19,5 | 146 | 1 |
| (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) |
| 2008 |  | БУЛКА | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **420** | **14,2** | **14,4** | **57,4** | **418** | **2** |
| **Всего** | **76,9** | **62,5** | **223,2** | **1790** | **28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.