|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **22 октября 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 | 415 | КАША МОЛОЧНАЯ манная | | | | 200 | | 6,2 | | 5,9 | | | 32,8 | 208 | 0,3 |
| (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | | | |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,8 | | 2,4 | | | 13,6 | 88 | 0,5 |
| (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток) | | | |
| 2008 | 3 | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 51 | | 2,7 | | 7,2 | | | 18,7 | 151 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **451** | | **11,7** | | **15,5** | | | **65,1** | **447** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| (лимон, сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОЛРЦИОННЫЙ | | | | 30 | | 0,2 | |  | | | 0,5 | 4 | 1,5 |
| (огурцы соленые) | | | |
| 2012 | 118 | СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | 250 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| (соль йодированная, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, свекла, сметана 20% жирности, томатная паста) | | | |
| 2012 | 315 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | 180 | |  | | 6,6 | | | 0,1 | 60 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,5% жирности, картофель) | | | |
| 2012 | 277 | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ОВОЩАМИ | | | | 80 | | 0,3 | |  | | | 2,1 | 10 | 0,4 |
| (морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое) | | | |
| 2008 | 399 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 23,2 | 93 | 0 |
| (сахар песок, сухофрукты (смесь)) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 37 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,3 | 74 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **777** | | **2,9** | | **6,9** | | | **41,2** | **241** | **1,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | ЧАЙ | | | | 200 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | | | |
| 2008 |  | КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ | | | | 65 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, дрожжи) | | | |
| **Итого** | | | | | | **265** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Всего** | | | | | | | | **14,6** | | **22,4** | | | **106,3** | **688** | **2,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.