|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | СЫРНИКИ | | | | 120 | | 27,2 | | 17,3 | | | 20,9 | 353 | 0,3 |
| (масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, сахар песок) | | | |
| 2012 | 1 | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 45 | | 2,6 | | 10,5 | | | 17,5 | 175 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | | | |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | | 2,4 | | | 14,3 | 91 | 0,5 |
| (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток) | | | |
| **Итого** | | | | | | **365** | | **32,7** | | **30,2** | | | **52,7** | **619** | **0,8** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 106 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,4 | 44 | 0,8 |
| (сок яблочный) | | | |
| **Итого** | | | | | | **106** | | **0,5** | | **0,1** | | | **10,4** | **44** | **0,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 118 | СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 5,4 | | 4,7 | | | 20,6 | 147 | 7 |
| (лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко- сливочное несоленое, картофель, пшено) | | | |
| 2012 | 315 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | 104 | | 4,3 | | 3,7 | | | 27,6 | 162 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт) | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА | | | | 80 | | 12,3 | | 13,9 | | | 3,8 | 191 | 1,9 |
| (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, куры потрош. 1 категории, томатная паста) | | | |
| 2008 | 399 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 | |  | |  | | | 23,3 | 93 | 0 |
| (сахар песок, сухофрукты (смесь)) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **675** | | **24,6** | | **22,7** | | | **92,3** | **675** | **8,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | БУЛККА С ПОВИДЛОМ | | | | 71 | | 2,9 | | 1,1 | | | 40,1 | 182 | 0,1 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло) | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) | | | |
| **Итого** | | | | | | **270** | | **3,1** | | **1,1** | | | **55,1** | **243** | **0,1** |
| **Всего** | | | | | | | | **60,9** | | **54,1** | | | **210,5** | **1581** | **10,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.