|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ | | | | |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **28 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 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С САХАРОМ | | | | 110 | | 4,9 | | 5,3 | | | 26,8 | 174 | 0 |
| (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | | | |
| 2012 | 485 | БУЛКА С МАСЛОМ | | | | 46 | | 3,2 | | 7,4 | | | 20,8 | 162 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 16,2 | 66 | 0,6 |
| (сахар песок, чай черный байховый, лимон) | | | |
| **Итого** | | | | | | **356** | | **8,3** | | **12,7** | | | **63,8** | **402** | **0,6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 100 | |  | |  | | | 4,9 | 19 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) | | | |
| **Итого** | | | | | | **100** | |  | |  | | | **4,9** | **19** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | 10 | | 8,8 | | | 20,2 | 200 | 6,6 |
| (куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт) | | | |
| 2008 | 304 | ГОЛУБЦЫ СЛОЖНЫЕ С МЯСОМ КУР | | | | 180 | | 13,4 | | 14,4 | | | 17,7 | 256 | 21,8 |
| (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста) | | | |
| 2008 | 402 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 226 | | 1,1 | | 0,2 | | | 22,1 | 94 | 1,8 |
| (сок яблочный) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 40 | | 2,4 | | 0,3 | | | 15,3 | 73 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **696** | | **26,9** | | **23,7** | | | **75,3** | **623** | **30,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | САЛАТ ЗИМНИЙ | | | | 150 | | 3 | | 5,4 | | | 18 | 133 | 9,6 |
| (морковь, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, горошек зеленый консервы, огурцы соленые) | | | |
| 2008 | 411 | ЧАЙ | | | | 200 | | 0,2 | |  | | | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок) | | | |
| 2008 |  | ХЛЕБ | | | | 20 | | 2 | | 0,3 | | | 13,1 | 63 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **370** | | **5,2** | | **5,7** | | | **46,1** | **257** | **9,6** |
| **Всего** | | | | | | | | **40,4** | | **42,1** | | | **190,1** | **1301** | **40,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.