|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **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, сахарпесок) |
| 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, яйцакуриные (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. 1категории, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатнаяпаста) |
| 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, лукрепчатый, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.