|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **29 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 | 184 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 200 | 6 | 11,6 | 17,7 | 195 | 0,5 |
| (молоко пастер. 3,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,сахар песок, крупа рисовая) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 46 | 2,2 | 13 | 14,3 | 183 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5,1 | 4,4 | 18,5 | 135 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) |
| **Итого** | **446** | **13,3** | **29** | **50,5** | **513** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | БАНАН | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,1 | 56 | 2,4 |
| (банан) |
| **Итого** | **60** | **0,9** | **0,3** | **12,1** | **56** | **2,4** |
| **Обед** |
| 2012 | 73 | СУП РЫБНЫЙ С КОНСЕРВАМИ "САЙРА" | 250 | 12,8 | 6,9 | 21,2 | 198 | 7,3 |
| (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, курыпотрош. 1 категории, морковь, пшено, рыбн.консервы в масле.сайрабланширован.) |
| 2012 | 414 | ЧУРАШИ С МЯСОМ КУР | 95 | 13,6 | 12,8 | 25,2 | 271 | 0,8 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, яйцакуриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт витамин., лук репчатый) |
| 2008 | 146 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,9 | 2 | 5,4 | 44 | 1,2 |
| (масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сортвитамин., лук репчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **618** | **29,9** | **22,1** | **92** | **688** | **9,3** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ "КУРАБЬЕ" | 54 |  |  |  |  | 0 |
| (печенье сахарное мука высш.сорт) |
| 2008 | 430 | ЙОГУРТ | 195 |  |  | 0,1 | 1 | 0 |
| (йогурт 3,2% жирности сладкий) |
| **Итого** | **249** |  |  | **0,1** | **1** | **0** |
| **Всего** | **44,1** | **51,4** | **154,7** | **1258** | **13,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.