|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, куры потрош. 1 категории, морковь, пшено, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.) | | | |
| 2012 | 414 | ЧУРАШИ С МЯСОМ КУР | | | | 95 | | 13,6 | | 12,8 | | | 25,2 | 271 | 0,8 |
| (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (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.сорт витамин., 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.