|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Клычникова Т.А./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30 мая 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** |
| 2012 | 203 | ОМЛЕТ | 90 | 7,5 | 9,2 | 9,4 | 150 | 0,3 |
| (молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое,яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт) |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 62 | 1,6 | 7,7 | 6,6 | 102 | 2,5 |
| (икра из кабачков) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ | 41 | 2,7 | 5,3 | 18,4 | 132 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 395 | ЧАЙ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (сахар песок, чай черный байховый) |
| **Итого** | **393** | **12** | **22,2** | **49,4** | **445** | **2,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 402 | СОК | 121 | 0,1 |  | 1,2 | 5 | 0,1 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **121** | **0,1** |  | **1,2** | **5** | **0,1** |
| **Обед** |
| 2008 | 83 | СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 4,5 | 7 | 16,7 | 149 | 5,5 |
| (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, курыпотрош. 1 категории, крупа рисовая, картофель) |
| 2008 | 239 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗРАЗА С МЯСОМ КУР | 130 | 11,8 | 12,8 | 20 | 243 | 10,5 |
| (масло подсолнечное рафинированое, куры полупотр. 1 категории, лукрепчатый, картофель, яйца куриные (шт.)) |
| 2008 | 371 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,9 | 1,9 | 5,3 | 43 | 1,2 |
| (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лукрепчатый, морковь, томатная паста) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,1 | 92 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **650** | **19,8** | **22,1** | **82,1** | **609** | **17,2** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ВАФЛИ | 59 | 1,6 | 1,8 | 44,1 | 202 | 0 |
| (вафли с фруктово-ягодной начинками) |
| 2008 | 411 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,2 | 16,4 | 119 | 0,7 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности) |
| **Итого** | **259** | **5,5** | **6** | **60,5** | **321** | **0,7** |
| **Всего** | **37,4** | **50,3** | **193,2** | **1380** | **20,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.