|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30 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** |
| 2012 | 413 | ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ | 139 | 19,5 | 25,1 | 37 | 455 | 0,8 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое,сахар песок, яйца куриные (шт.), творог жирныи 18% жирности,повидло, крупа манная) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | 56 | 4,6 | 9,3 | 18,5 | 178 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт,сыр российский) |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,3 | 17,8 | 130 | 0,9 |
| (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок) |
| **Итого** | **395** | **29,1** | **38,7** | **73,3** | **763** | **1,7** |
| **II Завтрак** |
| к/к | к/к | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА | 100 |  |  | 6,9 | 29 | 0,6 |
| (лимон, сахар песок) |
| **Итого** | **100** |  |  | **6,9** | **29** | **0,6** |
| **Обед** |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 35 | 0,3 |  | 0,6 | 5 | 1,8 |
| (огурцы соленые) |
| 2008 | 94 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМБУЛЬОНЕ | 250 | 3,1 | 2,7 | 18,4 | 115 | 34,6 |
| (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, свекла,куры полупотр. 1 категории, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2012 | 439 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР | 180 | 13,3 | 14,7 | 25,1 | 285 | 12,9 |
| (лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечноерафинированое, морковь, картофель) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,7 | 0,4 | 17,4 | 84 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **708** | **19,4** | **17,8** | **84,7** | **582** | **49,3** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 8 | 10,9 | 26,8 | 234 | 0,4 |
| (молоко пастер. 3,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,сахар песок, крупа гречневая ядрица) |
| 2012 | 400 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5,1 | 6,1 | 23,3 | 166 | 0,4 |
| (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,5% жирности) |
| 2008 |  | БУЛКА | 18 | 1,3 | 0,5 | 9,2 | 47 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **418** | **14,4** | **17,5** | **59,3** | **447** | **0,8** |
| **Всего** | **62,9** | **74** | **224,2** | **1821** | **52,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.