|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 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 подсолнечное рафинированое, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.