|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МКДОУ д/с №26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Овчинникова Е.В./ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **31 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 | 214 | ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 7,6 | 9,7 | 9,3 | 154 | 0,5 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, маслоподсолнечное рафинированое, морская капуста, мука пшеничнаявысш.сорт витамин.) |
| 2008 |  | БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ | 56 | 3 | 6,8 | 20 | 153 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр) |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5 | 4,3 | 18,4 | 133 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок) |
| **Итого** | **356** | **15,6** | **20,8** | **47,7** | **440** | **1,4** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,4 | 40 | 0,8 |
| (сок яблочный) |
| **Итого** | **100** | **0,5** | **0,1** | **9,4** | **40** | **0,8** |
| **Обед** |
| 2012 | 404 | СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СГРЕНКАМИ | 250 | 7,3 | 5,5 | 30,2 | 200 | 0,8 |
| (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1категории, лук репчатый, морковь, батон простой) |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ КУР | 160 | 7,9 | 9 | 22,9 | 205 | 0,8 |
| (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, куры потрош. 1категории, морковь, крупа рисовая) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 93 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,9 | 86 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| **Итого** | **650** | **18** | **14,9** | **94,2** | **584** | **1,6** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 4,4 | 6,9 | 33,4 | 214 | 0 |
| (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечноерафинированое, молоко пастер. 3,5% жирности, яйца куриные (шт.),хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сахар песок, дрожжи,виноград сушеный (изюм)) |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 |  | 15 | 61 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок, лимон) |
| **Итого** | **270** | **4,6** | **6,9** | **48,4** | **275** | **0** |
| **Всего** | **38,7** | **42,7** | **199,7** | **1339** | **3,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.