|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **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, масло подсолнечное рафинированое, морская капуста, мука пшеничная высш.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 С ГРЕНКАМИ | | | | 250 | | 7,3 | | 5,5 | | | 30,2 | 200 | 0,8 |
| (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, 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. 1 категории, 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 подсолнечное рафинированое, 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.