

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ д/с №26
_____/Сойма Ю.И./

МЕНЮ

12 августа 2021 г.

Сад 10,5 часов

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная 1 сорт, морская капуста, масло подсолнечное рафинированное)	110	10,8	9,8	2	138	0,2
2012	1	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3	11,6	19,8	196	0
2012	395	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200			9	36	0
Итого			360	13,8	21,4	30,8	370	0,2
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (сахар песок, яблоки)	100			11,5	46	0
Итого			100			11,5	46	0
Обед								
2008	50	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, пшено, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	250					0
2008	311	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, томатная паста)	175	0,2		1,4	7	0,6
2012	403	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	75					0
2008	442	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), лимон, сахар песок)	200					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	44	2,9	0,4	18,6	90	0
Итого			744	3,1	0,4	20	97	0,6
Полдник								
2008	245	РЫБА ЖАРЕНАЯ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	70	0,1	2,5	0,6	26	0,3
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,7	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			290	1,4	2,7	24,8	130	0,3
Всего				18,3	24,5	87,1	643	1,1