

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 августа 2021 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЕВАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт)	200	6,1	5,3	21,8	161	0,7
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок)	200	2,8	2,4	13,6	88	0,5
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	48					0
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>8,9</b>	<b>7,7</b>	<b>35,4</b>	<b>249</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	403	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры полупотр. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	250	4,9	4,3	17,9	132	6,3
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ КУР (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, картофель, масло подсолнечное рафинированое)	170	3,9	0,5	21,7	109	27,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ (сахар песок, лимон, яблоки)	200			14,7	59	0,4
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>11,4</b>	<b>5,2</b>	<b>71,3</b>	<b>382</b>	<b>33,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			14,6	58	0
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	60	12,9	2,3	1,7	80	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>14,2</b>	<b>2,5</b>	<b>24,8</b>	<b>179</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>34,5</b>	<b>15,4</b>	<b>131,5</b>	<b>810</b>	<b>35,3</b>