

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 сладко-сливочное несоленое)	100	8	6,5	10,2	130	0,3
2012	1	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	43		5,9	0,1	54	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,3	96	0,5
Итого			343	11,1	14,8	25,6	280	0,8
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	43	0,6	0,2	9	41	4,3
Итого			43	0,6	0,2	9	41	4,3
Обед								
2012	404	СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, лук репчатый, морковь, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	250	5,7	4,2	23,8	156	0,6
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	140	2,9	0,2	8	47	29,1
2008	314	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	8,7	11,7	5,3	161	0,3
2008	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			689	19,9	16,4	76,9	537	30
Полдник								
2008	245	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба пикша, яйца куриные (шт.))	80	10,3	3,5	5,6	95	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200			15,7	63	0
Итого			300	11,6	3,7	29,8	199	0,5
Всего				43,2	35,1	141,3	1057	35,6