

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ д/с №26
_____/Фролова Ю.И./**МЕНЮ**

2 сентября 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	200	1,3	5,1	2,1	59	0,2
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50	3,2	6,8	20,9	158	0
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток)	200			15,7	63	0
Итого			450	4,5	11,9	38,7	280	0,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			45	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, кури полупотр. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	250	5,6	6,2	19,7	158	10
2008	346	МАКАРОНЫ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130					0
2008	314	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста)	60	7,9	11,5		134	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,9	72	0
2012	382	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200					0
Итого			675	15,8	18	34,6	364	10,3
Полдник								
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	60	0,4	3,5	2,4	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
Итого			280	1,9	3,8	27,1	149	0
Всего				22,4	33,9	104,8	814	15