

Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ д/с №26  
\_\_\_\_\_/Фролова Ю.И./

## МЕНЮ

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> (сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	130		2,6	2,6	35	0
2008	3	<b>БУЛКА С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	2,6	6,8	17,7	142	0
2008	432	<b>ЧАЙ</b> (сахар песок, чай черный байховый)	200			19,4	77	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>2,6</b>	<b>9,4</b>	<b>39,7</b>	<b>254</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	45	0,7	0,2	9,5	43	4,5
<b>Итого</b>			<b>45</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	118	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬНЕ</b> (соль йодированная, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, картофель, капуста белокочанная, томатная паста)	250					0
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	50	0,7	2,9	4,1	46	1,9
2012	315	<b>ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	105		3,8		34	0
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА И ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> (морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, томатное пюре, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,3		2	10	0,4
2008	399	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ</b> (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>46,4</b>	<b>265</b>	<b>2,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	74	<b>ГРЕНКА</b> (масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50					0
2008	434	<b>МОЛОКО</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,9	5,1	9,8	111	1,1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>111</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>12,8</b>	<b>21,8</b>	<b>105,4</b>	<b>673</b>	<b>7,9</b>