

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	415	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, макаронные изделия высш.сорт)	200	1,8	6,8	3,1	81	0,3
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	50	3	7,7	20,7	163	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток)	200	2,8	2,4	17,4	103	0,5
Итого			450	7,6	16,9	41,2	347	0,8
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								
2008	95	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	250	1,2	0,2	9,5	45	4,6
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	60	8,7	8,7	0,1	113	0,3
2012	348	ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ (масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, картофель, капуста белокочанная)	140	0,1	5,2	0,9	51	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			690	12,6	14,5	50,8	384	5,2
Полдник								
2008	233	РЫБА ЖАРЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,5	0,1	2,8	14	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			15,6	63	0
Итого			290	1,8	0,3	26,9	118	0
Всего				22,2	31,9	123,3	870	10,5