

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 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>								
2012	203	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, крупа гречневая ядрица)	200					0
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	55	3,4	7,8	23,2	177	0
к/к	к/к	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200			12,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>3,4</b>	<b>7,8</b>	<b>35,9</b>	<b>228</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,5	0,1	10,5	45	2,1
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,5</b>	<b>45</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, морская капуста, яйца куриные (шт.), картофель)	250	4,7	6,2	13,3	131	6,8
2008	239	ЕЖИКИ ИЗ МЯСА КУР (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, куры полупотр. 1 категории, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, лук репчатый)	130	1,7	10,7	11,7	150	0
2012	355	СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста)	30	0,4	1,1	1,9	22	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНОВ (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,2	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>9,4</b>	<b>18,4</b>	<b>67,1</b>	<b>478</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	200	2,8	2,4	24,1	130	0,5
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	52	3,1	2,4	39,1	191	0
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>63,2</b>	<b>321</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>19,2</b>	<b>31,1</b>	<b>176,7</b>	<b>1072</b>	<b>9,4</b>