

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 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	214	<b>ОМЛЕТ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт)	80	7,8	9,9	1,4	127	0,1
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45		6,3	0,1	57	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>10,9</b>	<b>18,6</b>	<b>16,6</b>	<b>279</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	55	0,2	0,2	5,4	26	5,5
<b>Итого</b>			<b>55</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>26</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	404	<b>СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ</b> (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, лук репчатый, морковь, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	250	5,7	4,2	23,9	156	0,6
2008	311	<b>ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР</b> (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	170	17,4	23,7	29,4	402	1,2
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,3	74	0
2008	399	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ</b> (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,2	93	0
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>25,5</b>	<b>28,2</b>	<b>91,8</b>	<b>725</b>	<b>1,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	245	<b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба пикша, яйца куриные (шт.))	70	10,2	5,4	5,1	108	0,5
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	<b>ЧАЙ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,8	63	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>11,5</b>	<b>5,6</b>	<b>29,4</b>	<b>212</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>52,6</b>	<b>143,2</b>	<b>1242</b>	<b>8,4</b>