

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 сентября 2021 г.

Сад 10,5 часов

| Сбор-ник<br>реце-п<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>цен-ность<br>, ккал | Вита-м<br>ин С,<br>мг |
|---------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
|                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                            |                       |
| Завтрак                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                      | 190                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, сахар песок)                                                                                                                              | 200   | 2,7               | 4,3     | 9,8              | 90                                         | 0,4                   |
| 2008                      | 471                 | БУЛКА С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                            | 55    | 3,5               | 7,1     | 24,1             | 175                                        | 0                     |
| 2008                      | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)                                                                                                                                                                 | 200   | 2,8               | 2,4     | 24,1             | 130                                        | 0,5                   |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                               | 455   | 9                 | 13,8    | 58               | 395                                        | 0,9                   |
| II Завтрак                |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                      |                     | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок)                                                                                                                                                                                                      | 100   |                   |         |                  |                                            | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                               | 100   |                   |         |                  |                                            | 0                     |
| Обед                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, куры<br>потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15%<br>жирности, картофель, соль йодированная) | 250   | 1,5               | 0,1     | 4,7              | 27                                         | 13,2                  |
| 2008                      | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                               | 120   | 4,9               | 4,3     | 31,6             | 185                                        | 0                     |
| 2012                      | 282                 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца<br>куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1<br>категории, лук репчатый)                                                       | 60    | 10,5              | 13,9    | 5,3              | 187                                        | 0,6                   |
| 2012                      | 348                 | СОУС ТОМАТНЫЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, томатная паста)                                                                                                                      | 30    | 0,1               |         | 1                | 5                                          | 0                     |
| 2008                      | 402                 | КОМПОТ АССОРТИ<br>(сахар песок, лимон, виноград сушеный (изюм), сушеные абрикосы без<br>косточки (курага), яблоки)                                                                                                                            | 200   |                   |         | 23,2             | 93                                         | 0                     |
| 2008                      |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                  | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                         | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                               | 700   | 19,6              | 18,7    | 82,8             | 579                                        | 13,8                  |
| Полдник                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 460                 | РАССТЕГАЙ С ТВОРОГОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное<br>рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности,<br>яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи)                    | 110   |                   |         |                  |                                            | 0                     |
| 2012                      | 400                 | МОЛОКО<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                      | 200   | 5,6               | 4,9     | 9,3              | 105                                        | 1                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                               | 310   | 5,6               | 4,9     | 9,3              | 105                                        | 1                     |
| Всего                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                               |       | 34,2              | 37,4    | 150,1            | 1079                                       | 15,7                  |