

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 сентября 2021 г.**  
**Сад 10,5 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	409	<b>ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА</b> (крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3.2% жирности)	140	20	13,2	21,8	289	0,5
к/к	к/к	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	5	4,4	21,2	146	0,9
2008		<b>БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	46					0
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>25</b>	<b>17,6</b>	<b>43</b>	<b>435</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	44	0,7	0,2	9,3	42	4,4
<b>Итого</b>			<b>44</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,3</b>	<b>42</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	142	<b>СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> (куры полупотр. 1 категории, свекла, томатная паста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	250					0
к/к	к/к	<b>КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗРАЗА С МЯСОМ КУР</b> (масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), картофель, лук репчатый)	150					0
2008	278	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b> (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста)	30					0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			23,2	93	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>40,2</b>	<b>175</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>								
2008	74	<b>БУЛКА</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	38	2,8	1,1	19	97	0
2008	411	<b>ЧАЙ</b> (сахар песок, чай черный байховый)	200			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>238</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>28,7</b>	<b>136</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>31,1</b>	<b>19,3</b>	<b>121,2</b>	<b>788</b>	<b>5,8</b>