

Утверждаю

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

# МЕНЮ

1 октября 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                   |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 415                 | КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, пшено)                                                                               | 200   | 1,8               | 6,8     | 3,1              | 81                                         | 0,3                   |
| 2008                      |                     | БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                   | 46    | 3,4               | 1,3     | 23,6             | 120                                        | 0                     |
| к/к                       | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок)                                                                                                                | 200   | 2,8               | 2,4     | 17,4             | 103                                        | 0,5                   |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                              | 446   | 8                 | 10,5    | 44,1             | 304                                        | 0,8                   |
| II Завтрак                |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                      | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                        | 117   | 0,6               | 0,1     | 11,8             | 50                                         | 2,3                   |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                              | 117   | 0,6               | 0,1     | 11,8             | 50                                         | 2,3                   |
| Обед                      |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                      | 95                  | СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)                                       | 250   | 4,6               | 4,4     | 14               | 115                                        | 10,2                  |
| 2012                      | 414                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                 | 100   | 3                 | 3,4     | 13,6             | 97                                         | 0                     |
| 2008                      |                     | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР<br>(куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), батон нарезной пшен.мука 1 сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                      | 60    | 8,8               | 8,6     | 0,1              | 112                                        | 0,3                   |
| 2012                      | 348                 | СОУС ТОМАТНЫЙ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)                                                                         | 30    | 0,1               | 1,1     | 1,1              | 15                                         | 0                     |
| 2008                      | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)                                                                                                            | 200   |                   |         | 23,3             | 93                                         | 0                     |
| 2008                      |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                 | 39    | 2,6               | 0,3     | 16,5             | 80                                         | 0                     |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                              | 679   | 19,1              | 17,8    | 68,6             | 512                                        | 10,5                  |
| Полдник                   |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                      | 461                 | КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности) | 60    | 0,7               | 0,5     | 5,5              | 28                                         | 0                     |
| 2008                      | 434                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)                                                                                                  | 200   | 5,9               | 5,1     | 9,8              | 111                                        | 1,1                   |
| Итого                     |                     |                                                                                                                                                                                              | 260   | 6,6               | 5,6     | 15,3             | 139                                        | 1,1                   |
| Всего                     |                     |                                                                                                                                                                                              |       | 34,3              | 34      | 139,8            | 1005                                       | 14,7                  |