

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ д/с №26
_____/Фролова Ю.И./

МЕНЮ

6 октября 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		
Завтрак								
2012	409	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135	32,9	24	19,1	428	0,3
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	47					0
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, напиток кофейный)	200			15,6	63	0
Итого			382	32,9	24	34,7	491	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2012	77	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт)	250	7	7,7	27,3	208	7,2
2012	315	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	105	4,9	5,3	22,2	156	0
2008	442	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), лимон, сахар песок)	200					0
2012	348	ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, говяжья печень)	60	10	3,7	2,9	97	7,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			657	24,7	17,1	70,2	547	15,1
Полдник								
2008	60	СЕЛЬДЬ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая)	41	7,1	7		92	0
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, горошек зеленый консервы)	130	2,5	5,2	14,2	116	8
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			391	10,9	12,4	22,7	249	8
Всего				69	53,6	137,5	1329	25,4