

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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								
2008	224	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ (творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	130	21,9	11,2	12	241	0,2
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45		6,2	0,1	56	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	200	5,8	4,9	21,1	154	0,9
Итого			375	27,7	22,3	33,2	451	1,1
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	54	0,8	0,3	11,4	52	5,4
Итого			54	0,8	0,3	11,4	52	5,4
Обед								
2012	118	ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое)	250	30,4	9,4	148,7	801	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	105	2,5	4,3	26,7	155	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА И ТОМАТНО-СМЕТАННОММ СОУСЕ (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 25% жирности, томатное пюре, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,5	2,1	2,7	33	0,6
2008	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,2	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			676	36,1	16,2	218,7	1166	0,6
Полдник								
2008	74	БУЛКА С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50	5,6	4,3	20,8	145	0
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)	200			15,7	63	0
Итого			250	5,6	4,3	36,5	208	0
Всего				70,2	43,1	299,8	1877	7,1