Утверждаю

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

14 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	94	КАША МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЕВАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт)	200	6,1	5,3	21,8	160	0,7
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр российский)	53					0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
Итого			453	9,2	7,7	37	255	1,2
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (вода питьевая, сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	100			11,6	47	0
Итого			100			11,6	47	0
Обед								
2012	403	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры полупотр. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	250	4,9	4,3	17,8	130	6,2
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	3,7	18,1	121	24,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, батон простой)	70	13,3	12,5	5,6	187	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,8	0,4	18,2	88	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			14,7	59	0,4
Итого			713	24,4	20,9	74,4	585	31,6
Полдник								
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	90	19,3	3,3	2,6	118	0,2
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			310	20,6	3,5	25,7	217	0,2
Всего				54,2	32,1	148,7	1104	33