

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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	203	КАША МАННАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная)	200					0
2008		БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	55	5	9,2	21,7	190	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)	200			12,7	51	0
Итого			455	5	9,2	34,4	241	0
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	100			11,6	47	0
Итого			100			11,6	47	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, морская капуста, яйца куриные (шт.), картофель)	250	3,2	7,8	4	104	0,9
2008	239	ЕЖИКИ ИЗ МЯСА КУР (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, куры полупотр. 1 категории, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, лук репчатый)	130	1,7	10,8	11,6	151	0
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста)	30	0,4	1,1	1,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	442	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200					0
Итого			650	7,9	20,1	34,5	360	0,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,9	5,1	9,8	111	1,1
2012	461	РУЛЕТ С КУРАГОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сушеные абрикосы без косточки (курага))	70	0,9	0,5	6,3	32	0
Итого			270	6,8	5,6	16,1	143	1,1
Всего				19,7	34,9	96,6	791	2