

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,3	8,6	27,7	215	0,2
2012		БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2,8	10,7	18,3	181	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			445	12,2	21,7	61,2	491	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	115	0,6	0,1	11,6	50	2,3
Итого			115	0,6	0,1	11,6	50	2,3
Обед								
2012	87	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, куры потрош. 1 категории)	250	1,7	3,4	12,9	89	6,2
2012	291	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ КУР (картофель, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое)	160	2,9	0,6	23,8	113	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			651	7,3	4,4	77,3	378	18,2
Полдник								
2012	452	ДОМАШНЯЯ БУЛОЧКА (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	4,7	7,3	33,9	220	0,1
2012	397	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200			10,8	43	0
Итого			260	4,7	7,3	44,7	263	0,1
Всего				24,8	33,5	194,8	1182	21,3