

Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ д/с №26  
\_\_\_\_\_/Фролова Ю.И./

**МЕНЮ**  
**21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	<b>ОМЛЕТ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт)	85	8,4	10,7	1,5	135	0,1
2012	1	<b>БУЛКА С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3	7,8	20,7	164	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,5</b>	<b>20,9</b>	<b>37,4</b>	<b>394</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	47	0,7	0,2	9,9	45	4,7
<b>Итого</b>			<b>47</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>45</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	404	<b>СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ</b> (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, лук репчатый, морковь, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	250	5,7	4,2	23,9	156	0,6
2008	311	<b>ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С МЯСОМ КУР</b> (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, картофель, капуста белокочанная, томатная паста)	160	14	22	1,3	259	1,1
2008	399	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ</b> (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
<b>Итого</b>			<b>652</b>	<b>22,5</b>	<b>26,6</b>	<b>66,3</b>	<b>594</b>	<b>1,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	245	<b>РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба пикша, яйца куриные (шт.))	70	9	2,9	5,1	82	0,5
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200			15,6	63	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>10,3</b>	<b>3,1</b>	<b>29,2</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>50,8</b>	<b>142,8</b>	<b>1219</b>	<b>7,5</b>