

Утверждаю

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

22 октября 2021 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- во- ды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	2,7	4,3	9,9	90	0,4
2008	471	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2,9	7,1	19,9	155	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	2,8	2,4	24,1	130	0,5
Итого			445	8,4	13,8	53,9	375	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Итого			117	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, картофель, соль йодированная)	250	1,5	0,1	4,7	26	13,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,1	3,6	26,3	154	0
2012	282	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ (масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста)	60	12,5	17,4	0,7	210	0,8
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)	36	2,4	0,3	15,2	73	0
Итого			646	20,5	21,4	70,2	556	14
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи)	70					0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	2,4	17,8	105	0,5
Итого			270	2,9	2,4	17,8	105	0,5
Всего				32,4	37,7	153,7	1086	17,7