

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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	407	КАША МАННАЯ (сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200					0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,4	17,1	104	0,5
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	45	2,5	7	16,1	138	0
Итого			445	5,6	9,4	33,2	242	0,5
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	48	0,7	0,2	10,1	46	4,8
Итого			48	0,7	0,2	10,1	46	4,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	250	1,2	4,2	9,2	80	4,5
2008	192	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР (крупа рисовая, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	3,1	1	27,2	130	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый)	30	0,2	1,2	1,1	16	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			23,2	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			678	7	6,7	76,8	397	4,5
Полдник								
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	95	8,9	3,9	3,8	85	0,1
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			310	9,9	4	24,8	174	0,1
Всего				23,2	20,3	144,9	859	9,9