

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 ноября 2021 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	409	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145	28,1	25,2	52,7	555	0,3
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,5	2,8	14	96	0,5
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			390	34,6	28,4	85,8	743	0,8
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	50	0,2	0,2	5,2	24	2,5
Итого			50	0,2	0,2	5,2	24	2,5
Обед								
2012	77	СУП РЫБНЫЙ С КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., пшено, соль йодированная)	200	1,5	3,5	11,5	83	5,7
2012	315	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	105	4,9	4,5	21,9	147	0
2012	348	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности)	70	11,8	9,6	3,5	162	9,2
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)	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			616	20,9	18	77,5	569	14,9
Полдник								
2008		БУЛКА С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт, повидло)	60					0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,7	63	0
Итого			260			15,7	63	0
Всего				55,7	46,6	184,2	1399	18,2