

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 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								
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	90	9	12,4	1,7	154	0,1
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	46	3,5	1,3	23,7	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,2	96	0,5
Итого			336	15,6	16,1	40,6	371	0,6
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок)	100			7,4	31	0,4
Итого			100			7,4	31	0,4
Обед								
2012	77	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, огурцы соленые, куры потрош. 1 категории, сметана 20% жирности, крупа перловая)	250	2,3	0,4	19,3	91	9,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	180	4	0,2	11	64	38,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,7	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			670	8,9	1	71	332	47,7
Полдник								
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, рыба пикша)	70	1,8	3,3	4,1	52	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	2,4	17,5	104	0,5
Итого			290	6	5,9	30,1	197	1
Всего				30,5	23	149,1	931	49,7