

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,3	8,8	27,7	216	0,2
2008		БАТОН С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	50	3	5,3	20,6	142	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,9	3,3	16,7	113	0,6
Итого			450	13,2	17,4	65	471	0,8
II Завтрак								
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок)	100					0
Итого			100					0
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,7	0,1	6,3	29	1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, куры полупотр. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	250	0,7	5	7,2	77	0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, морковь)	155	3	5,9	23,6	161	11,9
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	30	0,2	1,2	1,1	16	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (яблоки, сахар песок, лимон)	200	0,1	0,1	14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			726	7,1	12,6	68,2	417	13,7
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	65	4,2	1,1	34,8	165	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15	95	0,5
Итого			265	7,3	3,5	49,8	260	0,5
Всего				27,6	33,5	183	1148	15