

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**22 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА С САХАРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа гречневая ядрица)	110		2,8		26	0
2008	1	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,1	7,2	21,5	163	0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>3,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,7</b>	<b>254</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, соль йодированная)	250	4	4,8	15,6	123	7,9
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, томатная паста)	170	3,5	4,8	9,6	98	35,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			15,4	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>10,1</b>	<b>10</b>	<b>57,6</b>	<b>365</b>	<b>43,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,2	113	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>65,4</b>	<b>322</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>17,7</b>	<b>25,1</b>	<b>170,8</b>	<b>984</b>	<b>45,4</b>