

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 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	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт)	130	12,7	16,3	2,3	206	0,2
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	2,9	7,5	20,3	161	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок)	200	2,8	2,4	13,8	89	0,5
Итого			375	18,4	26,2	36,4	456	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	47	0,2	0,2	4,6	22	4,7
Итого			47	0,2	0,2	4,6	22	4,7
Обед								
2012	404	СУП МАННЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, куры полупотр. 1 категории, лук репчатый, морковь, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	250	5,7	4,2	23,9	156	0,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	170	17,4	23,9	29,4	403	1,2
2008	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			660	25,7	28,5	93,6	734	1,8
Полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыба пикша, яйца куриные (шт.))	75	11,3	5,7	5,6	118	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,7	63	0
Итого			295	12,6	5,9	29,8	222	0,5
Всего				56,9	60,8	164,4	1434	7,7