

Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 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	206	МАКАРОНЫ С САХАРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, макаронные изделия высш. сорт)	105		3,1	3,7	43	0
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	45	2,6	5,7	16,7	129	0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,6	63	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>2,6</b>	<b>8,8</b>	<b>36</b>	<b>235</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,6	45	2,1
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>45</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная)	250	4,9	5	16,2	131	6,7
2012	259	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С МЯСОМ ИЗ КУР (масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, картофель, куры потрош. 1 категории)	140	12,3	13,2	22,8	259	11,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,5	0,1	3,4	17	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,4	84	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>20,4</b>	<b>18,7</b>	<b>83,1</b>	<b>584</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		БУЛКА (батон нарезной пшен. мука 1 сорт)	40					0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	200			28,2	113	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>			<b>28,2</b>	<b>113</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>23,5</b>	<b>27,6</b>	<b>157,9</b>	<b>977</b>	<b>20,7</b>