Утверждаю

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

МЕНЮ

3 декабря 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								
2012	94	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, пшено)	200	4	5	8	94	0,7
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	48					0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок)	200	2,8	2,4	13,7	89	0,5
Итого			**448**	**6,8**	**7,4**	**21,7**	**183**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2012	403	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры полупотр. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	250	4,9	4,3	17,9	131	6,3
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ КУР (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	165	3,8	4,7	21,1	144	26,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200			14,7	59	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,2	73	0
Итого			**651**	**11,1**	**9,3**	**68,9**	**407**	**33,1**
Полдник								
2012	461	РУЛЕТ С КУРАГОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сушеные абрикосы без косточки (курага))	70	5,3	5,7	40,3	234	0,2
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			**270**	**10,9**	**10,6**	**49,6**	**339**	**1,2**
Всего				**29,3**	**27,4**	**150,3**	**972**	**37,5**

_____