

Утверждаю

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

8 декабря 2021 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	409	<b>СЫРНИКИ</b> (крупа манная, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	115	0,3	1,7	2,2	26	0
2008		<b>БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	47					0
2012	395	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок)	200	2,8	2,4	13,8	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	37	0,6	0,2	7,8	36	3,7
<b>Итого</b>			<b>37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>36</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, соль йодированная)	250	2,4	0,5	19,3	92	9,6
2012	315	<b>ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	105		3,8		35	0
2008		<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР</b> (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста)	70					0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимон)	200			23,3	93	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>4,9</b>	<b>4,6</b>	<b>58,7</b>	<b>298</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	52	<b>ВИНЕГРЕТ</b> (масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, свекла, горошек зеленый консервы)	150					0
2008	52	<b>СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННАЯ</b> (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	38	3,1	1,5		26	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	<b>ЧАЙ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			15,6	63	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>24,1</b>	<b>130</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>13</b>	<b>10,6</b>	<b>106,6</b>	<b>579</b>	<b>13,8</b>