Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,5	9,9	9,4	156	0,3
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	50	3	7,4	20,7	161	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
Итого			**330**	**13,6**	**19,7**	**45,3**	**412**	**0,8**
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	36	0,5	0,2	7,6	35	3,6
Итого			**36**	**0,5**	**0,2**	**7,6**	**35**	**3,6**
Обед								
2012	77	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, огурцы соленые, куры потрош. 1 категории, сметана 20% жирности, крупа перловая)	250	4,8	5,5	15,3	130	6,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	175	3	4,1	8,9	86	29
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЛИМОНА (сахар песок, лимон, сухофрукты (смесь))	200			23,6	94	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**665**	**10,4**	**10**	**64,8**	**392**	**35,3**
Полдник								
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), рыба пикша, масло подсолнечное рафинированое)	70	13,7	7,1	5,8	141	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,4	0,2	8,9	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		12,8	52	0
Итого			**291**	**15,2**	**7,3**	**27,5**	**236**	**0,5**
Всего				**39,7**	**37,2**	**145,2**	**1075**	**40,2**