

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 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	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	252	ОТВАРНОЕ ЯЙЦО (яйца куриные (шт.))	1					0
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	55	1,5	2,5	3	40	1,9
2008		БУЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	48					0
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			324	2,8	2,7	27,2	144	1,9
II Завтрак								
2008	402	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (сахар песок, вода питьевая, лимон)	100			11,5	46	0
Итого			100			11,5	46	0
Обед								
2012	77	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа гречневая ядрица)	250	12,7	12,9	15,6	229	8,2
2008	282	ГОЛУБЦЫ СЛОЕННЫЕ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, морковь, капуста белокочанная, томатная паста)	160					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
2012	382	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимон)	200					0
Итого			649	15,3	13,2	32,1	309	8,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	56	4,2	5,5	41,6	233	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,2	113	0
Итого			256	4,2	5,5	69,8	346	0
Всего				22,3	21,4	140,6	845	10,1