

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 мая 2022 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		
Завтрак								
2008	190	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, овсяные хлопья "геркулес")	200	2,1	4,2	6,4	73	0,4
2008	471	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45		5,8	0,1	53	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	2,8	2,4	24,1	130	0,5
Итого			445	4,9	12,4	30,6	256	0,9
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (вода питьевая, сахар песок, лимон)	100			7,7	31	0
Итого			100			7,7	31	0
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная)	250	1,5	0,1	4,7	26	13,2
2012	277	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	103					0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР (яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	55	48,9	47,7	7	652	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	30	0,2	1,2	1,5	18	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	200			23,2	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			677	53,2	49,3	52,9	869	14,4
Полдник								
2008	471	КОСИЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	0,4	4	4,8	57	0
2012	397	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200			10,4	41	0
Итого			260	0,4	4	15,2	98	0
Всего				58,5	65,7	106,4	1254	15,3