

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 января 2024 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								
2012	416	СОСИСКА ОТВАРНАЯ (сосиски молочные)	48					0
к/к	к/к	ТУШЕННАЯ МОРКОВЬ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лук репчатый)	50					0
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	46					0
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,7	6,2	29	196	1
Итого			344	5,7	6,2	29	196	1
II Завтрак								
2008	436	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (вода питьевая, сахар песок, яблоки)	100			11,6	47	0
Итого			100			11,6	47	0
Обед								
2012	402	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь, пшено, картофель, куры потрош. 1 категории)	250					0
2008	299	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель, капуста белокочанная, томатная паста)	170	0,3	4,2	1,8	46	0,7
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	65	0,3	3,2	1,7	37	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	200			12,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			725	3,2	7,8	33,3	216	1,6
Полдник								
2012	395	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, морковь)	75	10,1	3,5	3,2	84	0,1
2008	430	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200			14,6	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			295	11,4	3,7	26,3	184	0,1
Всего				20,3	17,7	100,2	643	2,7