

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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								
2008	184	ОМЛЕТ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	90					0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	60					0
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	48					0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	200	5	4,4	21	145	0,9
Итого			398	5	4,4	21	145	0,9
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	100			11,6	47	0
Итого			100			11,6	47	0
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, морковь, крупа перловая, сметана 15% жирности)	250	1,7	5,2	12,9	107	6,7
2008	146	ЗРАЗА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), морковь)	155	3	7,8	24	179	12,2
2012	355	СОУС ТОМАТНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь)	30	0,2		1,6	7	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			675	7,5	13,4	78,8	468	18,9
Полдник								
2008		РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба минтай неразделанный)	65					0
2008	430	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20					0
Итого			285					0
Всего				12,5	17,8	111,4	660	19,8