

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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	413	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, макаронные изделия высш.сорт)	110		2,1		20	0
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50		5,4	0,1	49	0
2012	397	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200			10,8	43	0
Итого			360		7,5	10,9	112	0
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	100			11,5	46	0
Итого			100			11,5	46	0
Обед								
2008	94	СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, куры полупотр. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, томатная паста, чеснок)	250	4,9	4,8	24,8	164	3,7
2008	133	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ КУР (картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, томатная паста)	160	12,9	13,6	17,3	244	21,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			652	20,6	18,8	83,2	587	24,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35					0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200					0
Итого			235					0
Всего				20,6	26,3	105,6	745	24,8