

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 марта 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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, овсяные хлопья "геркулес")	200 150 (ясли)	1,3	4,9	2	58	0,2
2008		БУЛКА С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	47 36 (ясли)	3,5	1,4	24,1	123	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200 150 (ясли)	5	4,4	20,9	145	0,9
Итого			447	9,8	10,7	47	326	1,1
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	61 56 (ясли)	0,9	0,3	12,8	58	6,1
Итого			61	0,9	0,3	12,8	58	6,1
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	31 25 (ясли)	0,2		0,5	4	1,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.)	250 150 (ясли)	2,3	3,5	16,3	107	6,2
2012	291	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ КУР (масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории)	150 150 (ясли)	12,4	13,5	21,1	257	11
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	200 150 (ясли)			15,5	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35 25 (ясли)	2,3	0,3	14,9	72	0
Итого			666	17,2	17,3	68,3	502	18,7
Полдник								
2008	74	БУЛКА (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40 30 (ясли)					0
2008	430	ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	198 150 (ясли)					0
Итого			238					0
Всего				27,9	28,3	128,1	886	25,9