|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10 февраля 2023 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****рецеп-****тур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** | **Вита-****мин****С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 6,4 | 7,5 | 30,4 | 215 | 0,5 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 3,5 | 14,5 | 104 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **12,8** | **15,3** | **64,4** | **448** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,7 | 4,1 | 44 | 1,9 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 180 | 5,6 | 8,2 | 19,7 | 175 | 6,5 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 3,9 | 20,9 | 130 | 10,6 |
| 2002 | 336 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 80 | 11,2 | 4,7 | 0,9 | 91 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,7 | 2,2 | 26 | 0,8 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОДСУШЕНЫХ | 180 | 0,5 | 0,2 | 25,6 | 108 | 0,3 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **700** | **20,9** | **21,4** | **73,4** | **574** | **20,6** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 6,3 | 9,3 | 118 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,1 | 6,6 | 28,7 | 191 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,8** | **12,9** | **38** | **309** | **1** |
| **Ужин** |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4,5 | 7,7 | 24,4 | 188 | 28,9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 25,7 | 118 | 70 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **400** | **8,1** | **8,1** | **69,6** | **398** | **98,9** |
| **Всего** | **51,6** | **57,7** | **245,4** | **1729** | **121,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.