|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **18 августа 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 180 | 5,8 | 9 | 25,9 | 208 | 0,7 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 180 | 3,5 | 3,7 | 24,6 | 146 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **415** | **12,3** | **17** | **70** | **483** | **0,9** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,4 | 5 | 1,2 | 52 | 4,7 |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК | 180 | 1,9 | 3 | 11,3 | 83 | 5,5 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 5,2 | 32,4 | 206 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70/30 | 11,4 | 27,8 | 5,4 | 316 | 1,3 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,5 | 0,1 | 25,9 | 107 | 0 |
| **Итого** | **690** | **21,4** | **41,1** | **76,2** | **764** | **11,5** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ | 50 | 3 | 2,4 | 37,5 | 183 | 0 |
| **Итого** | **250** | **8,6** | **8,6** | **46,6** | **299** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,3 | 6,1 | 13 | 127 | 38,5 |
| 2008 | 289 | БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ | 70 | 9,9 | 25,9 | 0,8 | 275 | 0,4 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 |  | 10 | 41 | 0,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **470** | **17,3** | **32,2** | **43,3** | **535** | **39,7** |
| **Всего** | **59,6** | **98,9** | **236,1** | **2081** | **53,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.