|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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** |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 11,5 | 16,1 | 3,2 | 204 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,6 | 2,8 | 15,6 | 99 | 0,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37 | 0 |
| **Итого** | **420** | **17,1** | **23,2** | **38,3** | **432** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ СЛУКОМ | 50 |  | 2,5 | 0,2 | 23 | 0,1 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,8 | 10,4 | 6,5 | 139 | 7,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 5,1 | 22,1 | 148 | 10,7 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 100 | 0,6 | 6,1 | 2,8 | 70 | 1,5 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,7 | 66 | 1,6 |
| **Итого** | **690** | **7,8** | **24,3** | **47,3** | **446** | **21,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,1 | 4,2 | 30,8 | 177 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,7** | **10,4** | **39,9** | **293** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 200 | 11,8 | 30,1 | 8,3 | 352 | 21,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 180 |  |  | 25,5 | 102 | 0 |
| **Итого** | **420** | **14,8** | **30,3** | **53,3** | **546** | **21,9** |
| **Всего** | **49,4** | **88,2** | **178,8** | **1717** | **44,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.