|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **31 октября 2023 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 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 | | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 165 | | 15,7 | | 20,3 | | | 2,8 | 258 | 0,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | | 8,9 | | | 0,1 | 80 | 0 |
| к/к | | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 150 | | 3,1 | | 3,1 | | | 18,4 | 115 | 0,1 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **21,1** | | **32,5** | | | **35,9** | **522** | **0,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | |  | |  | | |  |  | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | | | | 30 | | 0,3 | | 1,9 | | | 0,5 | 21 | 1 |
| 2008 | | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | 150 | | 2,2 | | 4,1 | | | 14,7 | 107 | 5 |
| 2008 | | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | 150 | | 10,2 | | 23,2 | | | 16,8 | 318 | 8,7 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 21,6 | 99 | 60 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **520** | | **13,2** | | **29,4** | | | **53,6** | **545** | **74,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | ВАРЕНЕЦ | | | | 150 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| 2008 | | 453 | ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ | | | | 50 | | 3,8 | | 2 | | | 38 | 185 | 0 |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 4,7 | | 5,1 | | | 7,6 | 97 | 0,9 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | **8,5** | | **7,1** | | | **45,6** | **282** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | 150 | | 4,8 | | 8,7 | | | 30 | 218 | 1,8 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 150 | | 0,1 | |  | | | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | | | | 100 | |  | |  | | |  |  | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **430** | | **7,1** | | **8,9** | | | **54,5** | **327** | **1,8** |
| **Всего** | | | | | | | | | **49,9** | | **77,9** | | | **189,6** | **1676** | **77,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра | | | | |  |  |  | Федорова Н.Н. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.