|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 ноября 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 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,4 |  | 39 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 72 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 18,9 | 112 | 0,5 |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4,6 | 5,2 | 20,3 | 148 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **9,5** | **12,6** | **54,3** | **371** | **1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 1 | 5,4 | 5,4 | 74 | 3,8 |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 6,7 | 13,2 | 12,9 | 198 | 6,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 5,3 | 19,7 | 139 | 9,5 |
| 2012 | 252 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 14,8 | 10 | 6 | 176 | 1 |
| 2008 | 288 |  БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ(аллергики) | 70 | 7,1 | 20,5 |  | 213 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 |  |  |  |  | 0 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД | 180 | 0,2 | 0,1 | 16,1 | 67 | 16,3 |
| **Итого** | **690** | **25,6** | **34** | **60,1** | **654** | **37** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | 467 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,2 | 6,1 | 28,5 | 186 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,8** | **12,3** | **37,6** | **302** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,1 | 5,2 | 32,1 | 204 | 0 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,6 | 1,6 | 2,9 | 29 | 1 |
| 2008 | 288 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 7,9 | 17,8 | 6,8 | 220 | 0,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 |  | 10,2 | 42 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 |  | ФРУКТ СВЕЖИЙ | 100 | 0,2 | 0,2 | 4,6 | 22 | 4,7 |
| **Итого** | **550** | **18,9** | **25** | **76,1** | **609** | **6,7** |
| **Всего** | **63,8** | **83,9** | **228,1** | **1936** | **45,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.