|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю../ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5 февраля 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ | 180 | 4,9 | 7,9 | 28,4 | 204 | 0,6 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,9 |  | 44 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,4 | 0,3 | 22,2 | 105 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,1 | 15,9 | 104 | 0,5 |
| **Итого** | **405** | **11,4** | **16,2** | **66,5** | **457** | **1,1** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 62 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗМОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,6 | 4,9 | 1,1 | 50 | 1,6 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СБОБОВЫМИ | 180 | 4,3 | 3,1 | 14,1 | 104 | 3,4 |
| 2012 | 115 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 20 | 2,2 | 0,2 | 14,9 | 70 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯОТВАРНЫЕ | 130 | 5,2 | 4,8 | 33,7 | 199 | 0 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ВТОМАТНОМ СОУСЕ | 70/30 | 10 | 18,4 | 10 | 246 | 1,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  |  |  |  | 0 |
| 2008 | 402 |  сухофрукты (смесь) | 180 |  |  | 14,9 | 60 | 0 |
| **Итого** | **680** | **22,3** | **31,4** | **88,7** | **729** | **6,6** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 50 | 3,7 | 4,8 | 36,1 | 202 | 0 |
| **Итого** | **250** | **9,3** | **11** | **45,2** | **318** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 33,2 | 38,8 | 213,1 | 1336 | 23,8 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,5 | 1,4 | 1,9 | 26 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 |  | 15,2 | 62 | 0,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **440** | **33,9** | **40,2** | **230,2** | **1424** | **24,7** |
| **Всего** | **76,9** | **98,8** | **430,6** | **2928** | **33,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.