|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И.о.Заведующего |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **22 июля 2025 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 13 | 16,5 | 5,6 | 224 | 0,6 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,4 | 0,3 | 22,1 | 104 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,2 |  | 38 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 3,8 | 3,9 | 24,7 | 149 | 0,2 |
| **Итого** | **375** | **20,2** | **24,9** | **52,4** | **515** | **0,8** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0 |
| **Итого** | **150** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50 | 1 | 2,5 | 5,3 | 49 | 8,5 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 2,2 | 5,9 | 14,1 | 120 | 5,7 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 5,7 | 21,4 | 150 | 10,3 |
| 2012 | 251 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВСМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 14,6 | 11,5 | 4 | 182 | 0,2 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 18,2 | 76 | 1,5 |
| **Итого** | **690** | **24,4** | **26,3** | **84,5** | **678** | **26,2** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 5,7 | 6,3 | 9,2 | 118 | 1 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 4,4 | 7,5 | 30,9 | 208 | 0 |
| **Итого** | **250** | **10,1** | **13,8** | **40,1** | **326** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 211 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ССЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,8 | 6,1 | 37,3 | 228 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 |  | 15,1 | 62 | 1 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| **Итого** | **420** | **9** | **6,3** | **71,9** | **382** | **1** |
| **Всего** | **64,2** | **71,4** | **259** | **1947** | **29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.