|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И.о.Заведующего | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 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 | | | | 175 | | 11,2 | | 19,6 | | | 2,5 | 230 | 0,2 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4,4 | | |  | 40 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3,1 | | 0,3 | | | 20,7 | 98 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 2,7 | | 2,9 | | | 19,4 | 115 | 0,5 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | **17** | | **27,2** | | | **42,6** | **483** | **0,7** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | 150 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,1 | 42 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **150** | | **0,5** | | **0,1** | | | **10,1** | **42** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 50 | | 0,7 | | 2,9 | | | 4,1 | 46 | 1,9 |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | | | | 180 | | 1,4 | | 3,6 | | | 6,7 | 66 | 9,5 |
| 2008 | | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 130 | | 2,9 | | 5,3 | | | 19,4 | 137 | 9,3 |
| 2008 | | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | 100 | | 2,5 | | 10,1 | | | 11,2 | 144 | 0,7 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 50 | | 3,3 | | 0,6 | | | 21,5 | 101 | 0 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | 180 | | 0,8 | |  | | | 21,8 | 91 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **690** | | **11,6** | | **22,5** | | | **84,7** | **585** | **21,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | 5,6 | | 6,2 | | | 9,1 | 116 | 1 |
| 2012 | | 496 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,3 | | 4,7 | | | 29,2 | 173 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | **8,9** | | **10,9** | | | **38,3** | **289** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 150 | | 7,1 | | 5,8 | | | 32,1 | 210 | 0 |
| 2012 | | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | | | | 70 | | 8,9 | | 4,4 | | | 7,5 | 105 | 0,4 |
| 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 30 | | 0,4 | | 1,6 | | | 2,9 | 27 | 1,2 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 3 | | 0,2 | | | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | | | 25,6 | 118 | 69,7 |
| **Итого** | | | | | | | **470** | | **20** | | **12,2** | | | **87,6** | **552** | **71,3** |
| **Всего** | | | | | | | | | **58** | | **72,9** | | | **263,3** | **1951** | **94,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра | | | | |  |  |  | Федорова Н.Н. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.