|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И.о.Заведующего |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю./ |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15 июля 2025 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 | 155 | 10,9 | 16,3 | 2,2 | 199 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4 |  | 37 | 0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,2 | 2,3 | 13,3 | 84 | 0,4 |
| **Итого** | **340** | **15,3** | **22,8** | **30,1** | **389** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,3 |  | 7,5 | 28 | 0 |
| **Итого** | **100** | **0,3** |  | **7,5** | **28** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 0,4 | 1,6 | 2,4 | 26 | 1,2 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 160 | 1,3 | 3,1 | 6,1 | 58 | 9,2 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 104 | 7,5 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОММОЛОЧНЫМ | 80 | 2,4 | 8,5 | 12,5 | 137 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,1 | 80 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,6 |  | 17,2 | 72 | 0,2 |
| **Итого** | **560** | **9,4** | **17,4** | **70,6** | **477** | **18,5** |
| **Полдник** |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 4,8 | 5,2 | 7,8 | 99 | 0,9 |
| к/к | к/к | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,5 | 2,2 | 31,4 | 159 | 0 |
| **Итого** | **220** | **8,3** | **7,4** | **39,2** | **258** | **0,9** |
| **Ужин** |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6,2 | 5,6 | 28,1 | 188 | 0 |
| 2012 | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 60 | 7,6 | 4,2 | 7,1 | 96 | 0,2 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,5 | 1 | 2,8 | 23 | 1,7 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 16,6 | 79 | 58,7 |
| **Итого** | **390** | **17** | **11,2** | **69,2** | **455** | **60,6** |
| **Всего** | **50,3** | **58,8** | **216,6** | **1607** | **80,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра |  |  |  | Федорова Н.Н. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.