|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И.о.Заведующего | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ №38 | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Берестова Н.Ю./ | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **12 августа 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 | | 11 | | 16,3 | | | 2,3 | 200 | 0,2 |
| 2008 | | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | | 4 | | |  | 37 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 3,2 | | 0,3 | | | 21 | 99 | 0 |
| к/к | | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | 150 | | 2,3 | | 2,5 | | | 13,6 | 87 | 0,4 |
| **Итого** | | | | | | | **340** | | **16,5** | | **23,1** | | | **36,9** | **423** | **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 | | 1,2 | | | 2,4 | 22 | 1,1 |
| 2008 | | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | | | | 160 | | 1,9 | | 4,2 | | | 7,2 | 80 | 12,1 |
| 2012 | | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 100 | | 2,2 | | 3,5 | | | 15,6 | 103 | 7,7 |
| 2008 | | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | 80 | | 1,7 | | 6,3 | | | 7,8 | 96 | 0,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | | 17,1 | 80 | 0 |
| 2008 | | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | 150 | | 0,7 | |  | | | 17,8 | 75 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **560** | | **9,5** | | **15,6** | | | **67,9** | **456** | **21,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 170 | | 4,8 | | 5,2 | | | 7,8 | 99 | 0,9 |
| 2012 | | 496 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | | | | 50 | | 3,2 | | 4,7 | | | 28,6 | 170 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **220** | | **8** | | **9,9** | | | **36,4** | **269** | **0,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 130 | | 6,3 | | 5,6 | | | 28,5 | 190 | 0 |
| 2012 | | 265 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | | | | 60 | | 7,7 | | 4,2 | | | 7,1 | 96 | 0,3 |
| 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | 20 | | 0,5 | | 1,2 | | | 2,8 | 24 | 1,4 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 30 | | 2,2 | | 0,2 | | | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | 150 | | 0,5 | | 0,2 | | | 16,2 | 78 | 60 |
| **Итого** | | | | | | | **390** | | **17,2** | | **11,4** | | | **69,2** | **457** | **61,7** |
| **Всего** | | | | | | | | | **51,5** | | **60** | | | **217,9** | **1633** | **84,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская сестра | | | | |  |  |  | Федорова Н.Н. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.