|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ "Детский сад №15" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А. А. Фокина/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20 августа 2024 г.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****реце-****птур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****цен-****ность,****ккал** | **Вита-****мин С,****мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 110/15 | 8,18 | 11,00 | 5,67 | 155,02 | 1,04 |
| (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, маслоподсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое,горошек зеленый консервы) |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 |
| (батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2008 | 13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 |
| (масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,78 | 4,04 | 13,33 | 105,73 | 0,68 |
| (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2%жирности) |
| **Итого** | **375** | **15,14** | **24,54** | **39,14** | **439,35** | **1,72** |
| **II Завтрак** |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| (яблоки) |
| **Итого** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** | **10,00** |
| **Обед** |
| 2008 |  | СВЕЖИЙ ПОМИДОР | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,51 | 9,55 | 9,95 |
| (томаты грунтовые) |
| 2008 | 103 | ЛАПША МЯСНАЯ | 200 | 8,88 | 5,97 | 14,94 | 149,08 | 0,49 |
| (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая,макаронные изделия высш.сорт, говядина б/к) |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 180 | 9,94 | 9,21 | 9,04 | 160,64 | 29,83 |
| (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь,лук репчатый, томатная паста, говядина 1 категории) |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,00 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ | 200 | 0,37 | 0,06 | 15,91 | 66,24 | 0,14 |
| (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага),слива сушеная (чернослив)) |
| **Итого** | **670** | **22,94** | **15,76** | **62,60** | **487,49** | **40,41** |
| **Полдник** |
| 2008 |  | ПРЯНИК | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,00 |
| (пряники заварные) |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2,00 |
| (кефир 2,5 % жирности) |
| **Итого** | **250** | **8,95** | **2,55** | **45,50** | **245,00** | **2,00** |
| **Ужин** |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 7,76 | 8,82 | 26,81 | 218,71 | 0,78 |
| (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахарпесок, масло сладко-сливочное несоленое) |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 |
| (батон нарезной пшен.мука 1 сорт) |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,08 | 0,06 | 21,05 | 82,42 | 0,25 |
| (сахар песок, вода питьевая, варенье, крахмал картофельный) |
| **Итого** | **440** | **10,92** | **10,08** | **67,90** | **404,73** | **1,03** |
| **Всего** | **58,35** | **53,33** | **224,94** | **1 623,57** | **55,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медсестра |  |  |  | Ивина О.В. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.