

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 38  
\_\_\_\_\_ /Глухова Е.И./**МЕНЮ**

3 день цикла

**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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,13	0,39	7,76	39,64	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,01	0,00	0,03	0,13	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,49	11,25	2,09	159,92	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>16,43</b>	<b>14,04</b>	<b>22,58</b>	<b>283,69</b>	<b>0,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	0,13	0,01	0,58	2,92	0,15
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	0,21	0,02	1,13	5,73	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	1,04	0,14	7,02	33,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>7,53</b>	<b>4,95</b>	<b>36,64</b>	<b>222,58</b>	<b>2,10</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	0,82	0,75	0,05	10,21	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	0,11	0,02	6,81	27,78	0,00
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	1,04	0,14	7,02	33,73	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>4,87</b>	<b>3,42</b>	<b>32,48</b>	<b>182,22</b>	<b>2,20</b>
<b>Всего</b>				<b>29,23</b>	<b>22,74</b>	<b>102,03</b>	<b>735,49</b>	<b>6,80</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Манчеева.Е.Д.