

Утверждаю

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

МЕНЮ  
4 день

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 20       | 1,84              | 1,87    | 7,48             | 42,80                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                                             | 130      | 3,08              | 5,71    | 21,09            | 141,70                                   | 1,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51            | 60,34                                    | 0,53                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,64                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 400      | 9,86              | 12,25   | 44,59            | 289,36                                   | 2,71                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                                 | 150      | 0,73              | 0,14    | 18,41            | 71,71                                    | 2,53                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 150      | 0,73              | 0,14    | 18,41            | 71,71                                    | 2,53                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 21                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                                | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,68             | 5,20                                     | 2,00                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01                  |
| 2024                          | 60                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                             | 160      | 5,71              | 6,12    | 10,75            | 214,07                                   | 7,71                  |
| 2024                          | 52                  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                                          | 150      | 0,77              | 0,05    | 18,45            | 77,85                                    | 0,24                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,55              | 0,72    | 12,77            | 65,11                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 555      | 12,25             | 12,32   | 56,92            | 481,21                                   | 15,96                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 30       | 0,33              | 0,06    | 1,14             | 7,20                                     | 0,07                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                           | 60       | 6,90              | 7,70    | 6,60             | 114,00                                   | 0,07                  |
| 2011                          | 205                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ                                            | 110      | 3,21              | 6,55    | 19,72            | 111,00                                   | 0,75                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                             | 150/7/4  | 0,13              | 0,00    | 7,08             | 29,50                                    | 0,66                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                       | 50       | 3,71              | 3,25    | 21,89            | 125,60                                   | 0,05                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 426      | 14,97             | 17,69   | 62,79            | 417,89                                   | 1,53                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 37,81             | 42,40   | 182,71           | 1260,17                                  | 22,73                 |