

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара  
/Будакова Н.В./**МЕНЮ**  
30 июня 2026 г.

Сад 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                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"                                        | 180   | 4,60              | 7,26    | 24,14            | 181,52                                   | 0,44                  |
|                               |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                           | 160   | 2,62              | 2,61    | 16,61            | 99,38                                    | 0,44                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 20/5  | 1,47              | 4,49    | 8,88             | 81,95                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 365   | 8,69              | 14,36   | 49,63            | 362,85                                   | 0,88                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ЯБЛОКО                                               | 50    | 0,16              | 0,16    | 3,82             | 17,57                                    | 1,61                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 50    | 0,16              | 0,16    | 3,82             | 17,57                                    | 1,61                  |
| Обед                          |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 1997                          | 71                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                          | 40    | 0,46              | 1,97    | 3,95             | 35,51                                    | 0,97                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 180   | 7,86              | 7,55    | 15,01            | 159,36                                   | 4,02                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 150   | 8,83              | 12,85   | 15,57            | 213,50                                   | 8,31                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                             | 160   | 0,06              | 0,06    | 16,19            | 65,60                                    | 0,59                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20    | 2,02              | 0,27    | 10,46            | 55,33                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20    | 1,21              | 0,13    | 8,08             | 39,12                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 570   | 20,44             | 22,83   | 69,26            | 568,42                                   | 13,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ВАРЕНЕЦ                                              | 155   | 4,49              | 3,87    | 6,35             | 82,15                                    | 1,24                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК                                               | 35    | 2,01              | 1,60    | 25,58            | 124,83                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 190   | 6,50              | 5,47    | 31,93            | 206,98                                   | 1,24                  |
| Ужин                          |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 245                 | ЕЖИКИ РЫБНЫЕ                                         | 135   | 7,99              | 5,31    | 11,38            | 125,69                                   | 0,50                  |
| 2007                          | 20                  | САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ<br>КУКУРУЗЫ                | 40    | 1,12              | 2,92    | 2,34             | 40,02                                    | 1,48                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180   | 2,81              | 2,77    | 13,50            | 89,70                                    | 0,39                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20    | 2,02              | 0,27    | 10,46            | 55,33                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 375   | 13,94             | 11,27   | 37,68            | 310,74                                   | 2,37                  |
| Всего                         |                     |                                                      |       | 49,73             | 54,09   | 192,32           | 1 466,56                                 | 19,99                 |

Перфилова А.О.

Руденко О.В., Федотова Т.А.