

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

Заведующий  
Будакова Н.В.

# МЕНЮ

31 августа 2026 г.

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                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                 | 170/5 | 6,05              | 9,30    | 22,36            | 198,98                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 180   | 2,63              | 2,57    | 13,25            | 87,37                                    | 0,17                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 20/5  | 1,96              | 4,77    | 11,87            | 98,41                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 380   | 10,64             | 16,64   | 47,48            | 384,76                                   | 0,42                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 100   | 0,49              | 0,00    | 7,02             | 29,84                                    | 68,27                 |
| Итого                         |                     |                                                   | 100   | 0,49              | 0,00    | 7,02             | 29,84                                    | 68,27                 |
| Обед                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ                  | 40    | 0,37              | 3,84    | 2,96             | 48,09                                    | 4,19                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180   | 5,04              | 5,58    | 13,16            | 123,14                                   | 3,45                  |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ<br>(ПАРОВОЕ)                 | 180   | 11,42             | 14,68   | 11,65            | 225,24                                   | 0,48                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 180   | 0,00              | 0,00    | 14,60            | 58,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20    | 2,17              | 0,29    | 11,22            | 59,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20    | 3,25              | 0,35    | 21,76            | 105,34                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 620   | 22,25             | 24,74   | 75,35            | 619,58                                   | 8,12                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                    | 130   | 0,03              | 4,01    | 0,04             | 36,28                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 8                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 30    | 0,57              | 2,66    | 2,31             | 35,63                                    | 2,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180   | 0,19              | 0,00    | 10,09            | 41,11                                    | 0,04                  |
|                               |                     | ЯБЛОКО                                            | 50    | 0,19              | 0,19    | 4,76             | 21,86                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 410   | 3,04              | 7,08    | 31,00            | 201,68                                   | 4,14                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 36,42             | 48,46   | 160,85           | 1 235,86                                 | 80,95                 |

Перфилова А.О.

Руденко О.В., Федотова Т.А.