

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара  
/Гриднева Е.В./

**МЕНЮ**

3 марта 2023 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                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ        | 200   | 4,7               | 6,2     | 22               | 163                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                 | 30    | 2,3               | 0,3     | 14,1             | 69                                       | 0                     |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 6     | 0,1               | 5       | 0,1              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 180   | 2                 | 2,1     | 7,9              | 59                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                       | 416   | 9,1               | 13,6    | 44,1             | 336                                      | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 50    | 0,2               |         | 3,5              | 15                                       | 81,6                  |
| Итого                         |                     |                                       | 50    | 0,2               |         | 3,5              | 15                                       | 81,6                  |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 7                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 60    | 0,4               |         | 1,2              | 7                                        | 4,8                   |
| 2008                          | 93                  | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200   | 2,4               | 2       | 14,5             | 86                                       | 4,5                   |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ                         | 80    | 4,9               | 4,1     | 0,7              | 59                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                          | 160   | 3,3               | 9,5     | 16,5             | 164                                      | 21,1                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30    | 3                 | 0,3     | 19,9             | 96                                       | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50    | 3,2               | 0,4     | 16,7             | 88                                       | 0                     |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА              | 200   | 0,1               | 0,1     | 12,5             | 51                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                       | 780   | 17,3              | 16,4    | 82               | 551                                      | 31,5                  |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 18                  | СНЕЖОК                                | 140   | 4,1               | 3,7     | 6,6              | 83                                       | 1                     |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                    | 55    | 3,8               | 6,4     | 27,5             | 184                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                       | 195   | 7,9               | 10,1    | 34,1             | 267                                      | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                     | 160   | 13,5              | 11,3    | 19,5             | 237                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №371                   | 60    | 1,3               | 4,1     | 6,9              | 69                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30    | 3                 | 0,3     | 19,9             | 96                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 200   | 1,7               | 1,7     | 8,1              | 54                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                       | 450   | 19,5              | 17,4    | 54,4             | 456                                      | 0,5                   |
| Всего                         |                     |                                       |       | 54                | 57,5    | 218,1            | 1625                                     | 115,3                 |

  
 Кочемалкина Е.П.

  
 Руденко О.В.