

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

Заведующий

Гриднева Е.В./

МЕНЮ

5 октября 2023 г.

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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2	3,1	4,3	52	0,4
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	165	2,9	2,9	12	84	0,5
Итого			350	6,6	10,3	26,2	221	0,9
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,3	20	4,4
Итого			50	0,2	0,2	4,3	20	4,4
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,6	3,2	39	6,3
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,3	1,3	11	61	3,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	7,9	11,5	17,4	205	8,9
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,8	36	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,3	79	60,8
Итого			585	13,8	16	68,5	487	79,5
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	120	4	2,9	6,4	71	0,8
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,3	4,2		52	0,1
Итого			155	8,9	7,3	16,2	171	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,6	1,9	2,1	27	1,5
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	10,5	6,5	5	118	0,4
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,8	36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,7	23	0
Итого			370	12,5	8,6	19,6	204	1,9
Всего				42	42,4	134,8	1103	87,6


 Модестова О.Б.


 Руденко О.В.,