



Утверждаю

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

МЕНЮ

5 октября 2023 г.

Сад 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	200	2,8	4,5	9,6	89	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,8	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	3,4	13,2	95	0,6
Итого			416	8,6	13,2	37,7	301	1,1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	19	4,3
Итого			50	0,2	0,2	4,2	19	4,3
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,6	4	52	23,1
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,5	1,5	13,3	72	4,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,5	13,9	23,1	252	11,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	21	102	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,2	9,4	50	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,6	0,3	18	89	75,8
Итого			710	16,5	19,8	88,8	617	115
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	120	4	2,9	6,4	71	0,8
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	10	49	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,3	4,2		51	0,1
Итого			155	8,9	7,3	16,4	171	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,5	1,9	2,2	28	1,7
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	11,4	8,6	7,2	151	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,1	54	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,6	19	0
Итого			440	14	10,8	24,1	252	2,2
Всего				48,2	51,3	171,2	1360	123,5


Модестова О.Б.
Руденко О.В.,