

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

6 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 6,3               | 8,3     | 20,3             | 183                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                      | 30    | 2,1               | 0,3     | 13,1             | 63                                       | 0                     |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 6     | 0,1               | 5       | 0,1              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 180   | 2,5               | 2,5     | 10,3             | 75                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                            | 416   | 11                | 16,1    | 43,8             | 366                                      | 0,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                     | 100   | 0,3               | 0,3     | 6,8              | 31                                       | 6,9                   |
| Итого                         |                     |                                            | 100   | 0,3               | 0,3     | 6,8              | 31                                       | 6,9                   |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 28                  | МОРКОВЬ С САХАРОМ                          | 60    | 0,7               | 1       | 6,5              | 38                                       | 2,6                   |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ           | 200   | 1,8               | 1,2     | 12               | 66                                       | 5                     |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 210   | 11,6              | 14,5    | 32,5             | 311                                      | 1,8                   |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30    | 2,9               | 0,3     | 19,5             | 94                                       | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50    | 2,8               | 0,4     | 14,7             | 78                                       | 0                     |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                     | 180   |                   |         | 18               | 72                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                            | 730   | 19,8              | 17,4    | 103,2            | 659                                      | 9,4                   |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                    | 140   | 4,8               | 3,6     | 7,8              | 86                                       | 0,97                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 50    | 4,2               | 4,9     | 28               | 174                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                            | 190   | 9                 | 8,5     | 35,8             | 260                                      | 1,07                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 237                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 80    | 8                 | 1,6     | 1,4              | 52                                       | 0,4                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 150   |                   | 2,9     |                  | 27                                       | 0                     |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30    | 2,9               | 0,3     | 19,5             | 94                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 180   | 0,1               |         | 7,6              | 32                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                            | 440   | 11                | 4,8     | 28,5             | 205                                      | 1,2                   |
| Всего                         |                     |                                            |       | 51,1              | 47,1    | 218,1            | 1521                                     | 19,07                 |


 Кочемалкина Е.П.


 Руденко О.В.,

156-70