

Утверждаю

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

# МЕНЮ

6 декабря 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                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                                       | 200     | 6,5               | 8,6     | 27,1             | 209                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                                                 | 30      | 2,4               | 0,3     | 14,5             | 70                                       | 0                     |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                                            | 180     | 3,2               | 3,4     | 12,8             | 93                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 410     | 12,1              | 12,3    | 54,4             | 372                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                                         | 100     | 0,5               |         | 7,3              | 31                                       | 172                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 100     | 0,5               |         | 7,3              | 31                                       | 172                   |
| Обед                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ                                      | 60      | 0,9               | 1,6     | 8,4              | 51                                       | 2,1                   |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 1,6               | 1,9     | 7,9              | 55                                       | 10                    |
| 2008                          | 264                 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ<br>СОУСЕ                                     | 80      | 6                 | 8,9     | 3,2              | 118                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                        | 150     |                   | 4,1     |                  | 37                                       | 0                     |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 50      | 5,1               | 0,5     | 34,4             | 167                                      | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 25      | 1,6               | 0,2     | 8,5              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                     | 190     | 0,8               |         | 12,3             | 53                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 760     | 16                | 17,2    | 74,7             | 526                                      | 13,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                 | 137     | 3,9               | 3,3     | 5,3              | 71                                       | 0,9                   |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                      | 75      | 4,5               | 7,2     | 28,2             | 196                                      | 2,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 212     | 8,4               | 10,5    | 33,5             | 267                                      | 3,3                   |
| Ужин                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 16                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                       | 43      | 0,8               | 0,1     | 1,7              | 10                                       | 2,6                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                | 100     | 5,1               | 5,6     | 1,9              | 84                                       | 3,8                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                     | 150     | 3,1               | 3,5     | 21,8             | 131                                      | 10,7                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 25      | 1,6               | 0,2     | 8,5              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                               | 180     | 0,1               |         | 9,9              | 41                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 498     | 10,7              | 9,4     | 43,8             | 311                                      | 17,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                       |         | 47,7              | 49,4    | 213,7            | 1507                                     | 207,5                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,