

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 января 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7,2	30,1	207	0
2008	1	БАТОН	30	1,9	0,2	11,8	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,6	9,8	73	0,4
Итого			416	9,9	15	51,8	382	1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,7	31	6,8
Итого			100	0,3	0,3	6,7	31	6,8
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	4	48	23,9
2008	114	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/3	1,6	1,9	11,5	70	5,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	7,8	8,7	4,1	126	1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	3,3	23,7	137	12
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,2	64	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,7	0,4	14,1	75	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,5	0,2	15,4	73	53
Итого			768	18,5	17,8	86	593	95,1
Полдник								
2008	18	СНЕЖОК	180	4,2	3,7	6,8	85	1
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,1	6,7	32,9	209	0,1
Итого			250	8,3	10,4	39,7	294	1,1
Ужин								
1988 г	55	ЛАКОМКА	160	13,7	11,4	18,9	236	0,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	1,7	4,8	8,4	83	0,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,9	43	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,5	9,3	69	0,4
Итого			450	19,1	18,8	45,5	431	0,7
Всего				56,1	62,3	229,7	1731	104,7


 Кочемалкина Е.П.


 Руденко О.В.,