

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Галимова А.Д./

**МЕНЮ****14 октября 2025 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200   | 6,07              | 8,07    | 28,18            | 210,95                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                              | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,70            | 71,27                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                   | 6     | 0,06              | 4,98    | 0,06             | 45,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                   | 180   | 2,39              | 2,43    | 11,12            | 75,07                                    | 0,41                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 416   | 10,92             | 15,78   | 54,06            | 402,29                                   | 1,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 100   | 0,51              | 0,10    | 10,34            | 44,04                                    | 2,05                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 100   | 0,51              | 0,10    | 10,34            | 44,04                                    | 2,05                  |
| Обед                          |                     |                                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 20                  | САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ<br>КУКУРУЗЫ              | 30    | 0,76              | 2,22    | 2,11             | 31,46                                    | 1,01                  |
| 2008                          | 103                 | СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К<br>БУЛЬОНЕ               | 200   | 2,02              | 1,65    | 10,83            | 66,49                                    | 8,97                  |
| 2012                          | 292                 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 60    | 8,59              | 9,06    | 3,55             | 130,24                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 130   | 2,73              | 3,11    | 19,01            | 114,99                                   | 9,30                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30    | 1,52              | 0,16    | 10,16            | 49,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 50    | 2,21              | 0,29    | 11,46            | 60,63                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 190   | 0,42              | 0,09    | 16,46            | 69,03                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 690   | 18,25             | 16,58   | 73,58            | 522,04                                   | 19,28                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                              | 110   | 3,31              | 0,11    | 4,41             | 34,11                                    | 1,09                  |
| 2008                          | 10                  | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 40    | 3,00              | 3,92    | 29,76            | 166,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 150   | 6,31              | 4,03    | 34,17            | 200,91                                   | 1,09                  |
| Ужин                          |                     |                                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ                         | 130   | 8,59              | 9,08    | 14,14            | 174,54                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 366                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ №366                                 | 40    | 0,75              | 2,32    | 4,24             | 40,61                                    | 0,09                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20    | 1,01              | 0,11    | 6,79             | 32,86                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200   | 0,09              | 0,00    | 5,57             | 22,63                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 390   | 10,44             | 11,51   | 30,74            | 270,64                                   | 0,36                  |
| Всего                         |                     |                                                    |       | 46,43             | 48,00   | 202,89           | 1 439,92                                 | 23,81                 |

Перфилова А.О.

Руденко О.В.,