

Утверждаю



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

МЕНЮ

14 ноября 2024 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	2,83	6,51	9,46	106,69	0,52
2008	1	БАТОН	30	2,44	0,30	14,95	72,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	100	2,77	2,79	12,57	85,51	0,47
Итого			336	8,10	14,58	37,04	309,69	0,99
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	58	0,20	0,20	5,02	23,06	5,12
Итого			58	0,20	0,20	5,02	23,06	5,12
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,97	3,62	3,96	52,49	22,76
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,59	1,42	13,11	72,15	4,26
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	7,94	13,48	23,06	245,77	11,75
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	4,04	0,43	27,09	131,12	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,87	0,25	9,71	51,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,61	0,25	17,86	87,75	73,83
Итого			692	17,02	19,45	94,79	640,68	112,60
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	120	3,96	2,91	6,41	71,07	0,82
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,28	4,17	0,00	50,88	0,10
2008	1	БАТОН	20	1,64	0,20	10,04	48,69	0,00
Итого			154	8,88	7,28	16,45	170,64	0,92
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,70	3,85	3,61	51,71	2,29
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	109	10,97	8,23	6,79	144,31	0,47
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,24	0,16	6,41	33,92	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	4,56	18,65	0,02
Итого			347	13,01	12,24	21,37	248,59	2,78
Всего				47,21	53,75	174,67	1 392,66	122,41

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Весна 179/кг