

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 марта 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	4,4	8,1	83	0,6
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,3	14,2	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	3,3	14	97	0,6
Итого			416	8,6	13	36,4	294	1,2
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	5,8	27	5,9
Итого			100	0,2	0,2	5,8	27	5,9
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	1,1	0,1	2,4	15	3,6
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,6	1,4	13,1	71	4,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,8	13,5	22,4	248	11,4
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,3	19,5	95	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10	53	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,5	0,2	17,7	85	64,4
Итого			710	16,8	15,8	85,1	567	83,5
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	140	4,8	3,6	7,8	86	0,97
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,4	5,5		68	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46	0
Итого			175	10,8	9,3	17,3	200	1,07
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	3,5	3,4	48	1,9
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	13,9	10,8	7	181	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,1	21	0
Итого			470	16,5	14,6	25,5	303	2,4
Всего				52,9	52,9	170,1	1391	94,07

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 179-00