

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара  
Галимова А.Д./**МЕНЮ**  
18 сентября 2025 г.**Ясли 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 160   | 1,79              | 5,49    | 4,07             | 72,20                                    | 0,33                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,54              | 0,19    | 9,47             | 45,90                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,05              | 4,13    | 0,05             | 37,35                                    | 0,00                  |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 165   | 2,59              | 2,59    | 12,81            | 84,00                                    | 0,44                  |
| Итого                         |                     |                                         | 350   | 5,97              | 12,40   | 26,40            | 239,45                                   | 0,77                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100   | 0,53              | 0,11    | 10,68            | 45,46                                    | 2,11                  |
| Итого                         |                     |                                         | 100   | 0,53              | 0,11    | 10,68            | 45,46                                    | 2,11                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 40    | 0,64              | 2,74    | 3,09             | 39,70                                    | 6,29                  |
| 2008                          | 116                 | СУП-ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ                | 180   | 1,35              | 1,37    | 11,02            | 62,30                                    | 3,42                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 175   | 11,03             | 14,35   | 17,23            | 242,36                                   | 8,78                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 3,09              | 0,33    | 20,70            | 100,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА          | 150   | 0,49              | 0,20    | 16,23            | 78,09                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 595   | 17,92             | 19,17   | 75,11            | 558,85                                   | 78,49                 |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | ЙОГУРТ                                  | 110   | 3,19              | 2,75    | 12,43            | 87,23                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 13    | 3,06              | 3,89    | 0,00             | 47,41                                    | 0,09                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 143   | 7,85              | 6,84    | 22,25            | 182,24                                   | 0,09                  |
| Ужин                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 40    | 0,49              | 2,55    | 2,25             | 33,83                                    | 1,45                  |
|                               | 27                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                        | 150   | 20,88             | 12,22   | 5,85             | 215,96                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 170   | 0,11              | 0,00    | 5,76             | 23,47                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 380   | 22,80             | 14,95   | 20,70            | 309,46                                   | 2,04                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 55,07             | 53,47   | 155,14           | 1 335,46                                 | 83,50                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,