



Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 октября 2023 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200     | 6,6               | 7,7     | 27,4             | 205                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                                | 30      | 2,3               | 0,3     | 14,4             | 70                                       | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180     | 3,4               | 3,6     | 9,4              | 82                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 410     | 12,3              | 11,6    | 51,2             | 357                                      | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                      | 100     | 0,5               |         | 13,4             | 58                                       | 4,2                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 100     | 0,5               |         | 13,4             | 58                                       | 4,2                   |
| Обед                          |                     |                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ               | 60      | 0,4               | 3       | 1,3              | 35                                       | 7,4                   |
| 2008                          | 75                  | БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ                | 200/0/5 | 1,3               | 2,3     | 6,4              | 53                                       | 6,6                   |
| 1996                          | 375                 | БЕФСТРОГАНОВ                                         | 80      | 6,3               | 5,9     | 2,1              | 88                                       | 0                     |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                            | 150     | 4,4               | 4,7     | 31,2             | 185                                      | 0                     |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20      | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 71                                       | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 40      | 2,7               | 0,4     | 13,8             | 73                                       | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                       | 190     |                   |         | 6,8              | 27                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 745     | 17,3              | 16,5    | 76,2             | 532                                      | 14                    |
| Полдник                       |                     |                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 9                   | ВАРЕНЕЦ                                              | 123     | 3,5               | 3,1     | 5                | 65                                       | 0,98                  |
|                               | 21                  | ПЛЮШКА                                               | 80      | 6                 | 10,2    | 42,7             | 287                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 203     | 9,5               | 13,3    | 47,7             | 352                                      | 1,08                  |
| Ужин                          |                     |                                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | 23                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ                             | 30      | 0,6               |         | 1,2              | 7                                        | 0,8                   |
| к/к                           | 24                  | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                      | 250     | 9,5               | 10,1    | 12,8             | 186                                      | 4,8                   |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20      | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 71                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                              | 180     | 0,1               |         | 9,5              | 39                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                      | 480     | 12,4              | 10,3    | 38,1             | 303                                      | 6,2                   |
| Всего                         |                     |                                                      |         | 52                | 51,7    | 226,6            | 1602                                     | 26,78                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 179 руб.