

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара  
/Гриднева Е.В./**МЕНЮ**  
19 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 2,7               | 4,6     | 9,3              | 87                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 30    | 2,3               | 0,3     | 14,4             | 70                                       | 0                     |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 180   | 3,1               | 3,2     | 13,1             | 92                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                         | 410   | 8,1               | 8,1     | 36,8             | 249                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                  | 67    | 0,2               | 0,2     | 5,8              | 27                                       | 5,9                   |
| Итого                         |                     |                                         | 67    | 0,2               | 0,2     | 5,8              | 27                                       | 5,9                   |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 60    | 1                 | 3,6     | 4                | 52                                       | 23,4                  |
| 2008                          | 116                 | СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ             | 200   | 1,5               | 1,5     | 13,2             | 72                                       | 4,3                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 200   | 8,6               | 14,2    | 23,1             | 255                                      | 11,7                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 3,3               | 0,3     | 21,9             | 106                                      | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30    | 1,9               | 0,3     | 9,8              | 52                                       | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА          | 190   | 0,6               | 0,3     | 18,1             | 89                                       | 76,2                  |
| Итого                         |                     |                                         | 710   | 16,9              | 20,2    | 90,1             | 626                                      | 115,6                 |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                 | 123   | 4,1               | 3       | 6,6              | 73                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 15    | 3,4               | 4,3     |                  | 52                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,5               | 0,2     | 9,4              | 46                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 158   | 9                 | 7,5     | 16               | 171                                      | 0,9                   |
| Ужин                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60    | 0,8               | 3,8     | 3,7              | 51                                       | 2,3                   |
|                               | 27                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                        | 180   | 10,5              | 7,9     | 7                | 141                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30    | 2                 | 0,3     | 10,5             | 56                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,1               |         | 4,6              | 19                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 450   | 13,4              | 12      | 25,8             | 267                                      | 2,8                   |
| Всего                         |                     |                                         |       | 47,6              | 48      | 174,5            | 1340                                     | 126,3                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Итого 179 руб.