

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара  
/Гриднева Е.В./**МЕНЮ**  
20 января 2025 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 6,89              | 10,05   | 23,74            | 214,73                                   | 0,34                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                      | 29    | 2,33              | 0,29    | 14,30            | 69,30                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 205   | 2,85              | 2,79    | 11,13            | 81,46                                    | 0,22                  |
| Итого                         |                     |                                            | 434   | 12,07             | 13,13   | 49,17            | 365,49                                   | 0,56                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                     | 51    | 0,18              | 0,18    | 4,41             | 20,26                                    | 4,50                  |
| Итого                         |                     |                                            | 51    | 0,18              | 0,18    | 4,41             | 20,26                                    | 4,50                  |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 28                  | МОРКОВЬ С САХАРОМ                          | 47    | 0,60              | 1,05    | 5,68             | 34,67                                    | 2,32                  |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ           | 200   | 1,86              | 1,54    | 12,66            | 72,04                                    | 5,16                  |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 116   | 11,95             | 15,00   | 34,78            | 325,50                                   | 1,87                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 29    | 3,03              | 0,32    | 20,28            | 98,17                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 48    | 3,20              | 0,43    | 16,59            | 87,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                     | 180   | 0,00              | 0,00    | 17,64            | 70,54                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 620   | 20,64             | 18,34   | 107,63           | 688,72                                   | 9,35                  |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                    | 121   | 4,00              | 2,94    | 6,48             | 71,82                                    | 0,82                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 50    | 4,27              | 5,21    | 29,03            | 179,85                                   | 0,05                  |
| Итого                         |                     |                                            | 171   | 8,27              | 8,15    | 35,51            | 251,67                                   | 0,87                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 237                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 49    | 5,84              | 1,59    | 1,26             | 42,82                                    | 0,40                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 150   | 0,02              | 3,48    | 0,03             | 31,57                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 19    | 2,00              | 0,21    | 13,42            | 64,96                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 180   | 0,12              | 0,00    | 7,60             | 31,46                                    | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                            | 398   | 7,98              | 5,28    | 22,31            | 170,81                                   | 0,96                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 49,14             | 45,08   | 219,03           | 1 496,95                                 | 16,24                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 179 руб.