

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Галимова А.Д./

**МЕНЮ**

20 ноября 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                          | 184                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 200     | 6,42              | 7,83    | 22,60            | 185,05                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                          | 30      | 2,39              | 0,30    | 14,65            | 71,01                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 6       | 0,06              | 4,98    | 0,06             | 45,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 180     | 2,42              | 2,47    | 12,87            | 82,48                                    | 0,41                  |
| Итого                         |                     |                                                | 416     | 11,29             | 15,58   | 50,18            | 383,54                                   | 1,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                | 150     | 0,77              | 0,00    | 19,54            | 84,62                                    | 6,15                  |
| Итого                         |                     |                                                | 150     | 0,77              | 0,00    | 19,54            | 84,62                                    | 6,15                  |
| Обед                          |                     |                                                |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 43(1)               | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 40      | 0,59              | 2,07    | 2,92             | 32,70                                    | 1,67                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/3 | 1,48              | 2,17    | 10,79            | 68,73                                    | 5,29                  |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                | 180     | 10,99             | 13,55   | 12,26            | 215,54                                   | 19,94                 |
| 2008                          | 364                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                             | 30      | 0,30              | 1,18    | 2,20             | 20,81                                    | 0,59                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40      | 4,01              | 0,43    | 26,84            | 129,93                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 25      | 1,60              | 0,21    | 8,27             | 43,76                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ<br>СМОРОДИНЫ                 | 180     | 0,17              | 0,07    | 20,50            | 84,55                                    | 14,50                 |
| Итого                         |                     |                                                | 698     | 19,14             | 19,68   | 83,78            | 596,02                                   | 41,99                 |
| Полдник                       |                     |                                                |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                        | 120     | 3,48              | 3,00    | 5,04             | 64,86                                    | 0,36                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                          | 20      | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
|                               | 17                  | ПОВИДЛО                                        | 30      | 0,12              | 0,00    | 19,42            | 78,14                                    | 0,06                  |
| Итого                         |                     |                                                | 170     | 5,20              | 3,20    | 34,28            | 190,60                                   | 0,42                  |
| Ужин                          |                     |                                                |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                | 50      | 0,92              | 2,96    | 6,00             | 54,63                                    | 2,82                  |
| 2008                          | 250                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)                         | 200     | 5,62              | 9,85    | 4,59             | 129,13                                   | 1,03                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 25      | 1,60              | 0,21    | 8,27             | 43,76                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180     | 0,09              | 0,00    | 5,20             | 21,19                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                | 455     | 8,23              | 13,02   | 24,06            | 248,71                                   | 3,87                  |
| Всего                         |                     |                                                |         | 44,63             | 51,48   | 211,84           | 1 503,49                                 | 53,46                 |

Перфилова А.О.

Руденко О.В.,