

Утверждаю

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

22 июня 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	4,1	7,7	77	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	3,3	13,6	96	0,6
Итого			410	8,4	7,7	36	244	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		7,1	30	168,1
Итого			100	0,5		7,1	30	168,1
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,7		1,6	10	2,4
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,4	1,4	12,1	66	3,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,1	10,2	17,1	185	8,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	21,9	106	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,2	9,4	50	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	13,6	65	49,2
Итого			580	13,7	12,3	75,7	482	64,2
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	158	5,4	4	8,7	96	1,08
2008	1	БАТОН	20	1,5	0,2	9,4	46	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		54	0,1
Итого			193	10,4	8,6	18,1	196	1,18
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	3,9	3,3	50	1,7
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	10,5	8,7	7,6	151	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,3	54	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5	20	0
Итого			470	13,2	12,9	26,2	275	2,2
Всего				46,2	41,5	163,1	1227	236,78

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,