

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Гриднева Е.В./

**МЕНЮ**

26 декабря 2024 г.

Если 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 | 150   | 1,73              | 5,47    | 3,78             | 70,54                                    | 0,32                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,05              | 4,13    | 0,05             | 37,35                                    | 0,00                  |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 90    | 2,49              | 2,52    | 11,17            | 76,37                                    | 0,42                  |
| Итого                         |                     |                                         | 265   | 5,87              | 12,32   | 24,82            | 231,86                                   | 0,74                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 98    | 0,49              | 0,00    | 7,18             | 30,47                                    | 169,06                |
| Итого                         |                     |                                         | 98    | 0,49              | 0,00    | 7,18             | 30,47                                    | 169,06                |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 40    | 0,64              | 2,74    | 3,11             | 39,74                                    | 6,31                  |
| 2008                          | 116                 | СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ             | 180   | 1,37              | 1,35    | 11,14            | 62,58                                    | 3,44                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 130   | 7,31              | 11,22   | 17,24            | 199,41                                   | 8,79                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 3,09              | 0,33    | 20,70            | 100,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА          | 150   | 0,49              | 0,20    | 16,23            | 78,09                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 550   | 14,22             | 16,02   | 75,26            | 516,22                                   | 78,54                 |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                 | 115   | 3,81              | 2,80    | 6,16             | 68,36                                    | 0,78                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 12    | 2,90              | 3,69    | 0,00             | 45,04                                    | 0,09                  |
| Итого                         |                     |                                         | 147   | 8,31              | 6,69    | 15,98            | 161,00                                   | 0,87                  |
| Ужин                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 29    | 0,52              | 2,49    | 2,30             | 33,71                                    | 1,60                  |
|                               | 27                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                        | 85    | 9,30              | 7,08    | 5,52             | 122,66                                   | 0,32                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 170   | 0,08              | 0,00    | 5,67             | 23,01                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 304   | 11,22             | 9,75    | 20,33            | 215,58                                   | 1,94                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 40,11             | 44,78   | 143,57           | 1 155,13                                 | 251,15                |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,