

МБДОУ "Детский сад № 365/1" г.о. Самара

# МЕНЮ

29 мая 2024 г.

| 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                                       | 145     | 4,32              | 5,65    | 16,41            | 132,58                                   | 0,55                  |
| 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                                            | 160     | 2,59              | 2,75    | 9,73             | 72,98                                    | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 330     | 8,56              | 12,73   | 36,01            | 290,51                                   | 1,01                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                                                | 82      | 0,29              | 0,29    | 7,06             | 32,43                                    | 7,21                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 82      | 0,29              | 0,29    | 7,06             | 32,43                                    | 7,21                  |
| Обед                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ                                      | 30      | 0,50              | 1,07    | 6,59             | 38,61                                    | 1,01                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/0/2 | 1,56              | 1,50    | 8,09             | 52,41                                    | 8,44                  |
| 2008                          | 264                 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ<br>СОУСЕ                                     | 45      | 6,06              | 9,66    | 2,50             | 121,18                                   | 0,87                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                        | 110     | 0,01              | 2,38    | 0,02             | 21,57                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 40      | 4,12              | 0,44    | 27,60            | 133,60                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20      | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                     | 150     | 0,66              | 0,04    | 10,95            | 47,34                                    | 0,21                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 577     | 14,23             | 15,27   | 62,59            | 450,91                                   | 10,53                 |
| Полдник                       |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                 | 123     | 3,45              | 2,98    | 4,76             | 63,08                                    | 0,83                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                      | 55      | 4,40              | 5,77    | 25,23            | 170,02                                   | 1,79                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 178     | 7,85              | 8,75    | 29,99            | 233,10                                   | 2,62                  |
| Ужин                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                | 30      | 3,47              | 6,78    | 2,64             | 89,14                                    | 2,65                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                     | 130     | 2,80              | 2,76    | 18,18            | 108,56                                   | 8,76                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20      | 1,32              | 0,18    | 6,84             | 36,20                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                               | 150     | 0,12              | 0,00    | 8,03             | 33,32                                    | 0,71                  |
| Итого                         |                     |                                                                       | 330     | 7,71              | 9,72    | 35,69            | 267,22                                   | 12,12                 |
| Всего                         |                     |                                                                       |         | 38,64             | 46,76   | 171,34           | 1 274,17                                 | 33,49                 |

Руденко О.В.,