

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Будакова Н.В./

# МЕНЮ

29 декабря 2025 г.

Ясли 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 | 130   | 4,14              | 5,86    | 12,89            | 122,01                                   | 0,22                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                      | 20    | 1,63              | 0,20    | 9,98             | 48,39                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 180   | 2,60              | 2,62    | 10,39            | 75,83                                    | 0,20                  |
| Итого                         |                     |                                            | 330   | 8,37              | 8,68    | 33,26            | 246,23                                   | 0,42                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 50    | 0,26              | 0,05    | 5,15             | 21,93                                    | 1,02                  |
| Итого                         |                     |                                            | 50    | 0,26              | 0,05    | 5,15             | 21,93                                    | 1,02                  |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 28                  | МОРКОВЬ С САХАРОМ                          | 30    | 0,36              | 0,63    | 3,43             | 20,91                                    | 1,40                  |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ           | 170   | 1,83              | 1,15    | 12,33            | 67,29                                    | 5,08                  |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 160   | 9,21              | 11,04   | 27,14            | 247,52                                   | 1,64                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40    | 2,64              | 0,35    | 13,68            | 72,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                     | 150   | 0,00              | 0,00    | 13,05            | 52,17                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 570   | 16,10             | 13,39   | 83,43            | 527,09                                   | 8,12                  |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | ЙОГУРТ                                     | 120   | 3,48              | 3,00    | 13,56            | 95,16                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 50    | 4,20              | 6,44    | 29,09            | 190,62                                   | 0,05                  |
| Итого                         |                     |                                            | 170   | 7,68              | 9,44    | 42,65            | 285,78                                   | 0,05                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 237                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 80    | 12,02             | 5,08    | 1,70             | 100,12                                   | 0,55                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 110   | 3,61              | 3,07    | 23,06            | 134,32                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 150   | 0,13              | 0,00    | 8,03             | 33,09                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                            | 360   | 17,82             | 8,37    | 46,59            | 334,33                                   | 1,03                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 50,23             | 39,93   | 211,08           | 1 415,36                                 | 10,64                 |

Перфилова А.О.

Руденко О.В., Федотова Т.А.