

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 марта 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	2,7	4,2	7,3	78	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,6	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	3,3	13	93	0,6
Итого			416	8,4	12,8	35	287	1,1
II Завтрак								
2008	11	БАНАН	100	0,9	0,3	11	51	5,7
Итого			100	0,9	0,3	11	51	5,7
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	1,7	0,1	3,6	22	5,6
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,4	1,5	11,9	66	3,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,3	12,8	20,4	227	10,4
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	20,5	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,2	54	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,5	0,2	16,3	79	61,9
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,4	1,5	11,9	66	3,8
Итого			910	17,4	16,7	94,8	613	85,5
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	185	6,4	4,7	10,3	113	1,27
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	5		61	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,7	47	0
Итого			220	11,9	9,9	20	221	1,37
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	3,8	3,4	52	2,2
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	15,1	11,1	7,2	189	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,2	54	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,6	19	0
Итого			470	17,9	15,2	25,4	314	2,7
Всего				56,5	54,9	186,2	1486	96,37

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,