

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 мая 2023 г.

Сад 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                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                                       | 200     | 6,1               | 9,3     | 23,6             | 200                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                                                 | 30      | 2,4               | 0,3     | 15               | 73                                       | 0                     |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                                            | 180     | 3,1               | 3,3     | 12,5             | 91                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 410     | 11,6              | 12,9    | 51,1             | 364                                      | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                                         | 220     | 1                 |         | 14,6             | 62                                       | 344                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 220     | 1                 |         | 14,6             | 62                                       | 344                   |
| Обед                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ                                      | 60      | 0,8               | 1,5     | 7,7              | 48                                       | 1,9                   |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 1,6               | 1,8     | 7,8              | 54                                       | 9,8                   |
| 2008                          | 264                 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ<br>СОУСЕ                                     | 80      | 5,9               | 8,8     | 3                | 115                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                        | 150     |                   | 3,5     |                  | 32                                       | 0                     |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 50      | 5,2               | 0,6     | 35,2             | 170                                      | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 25      | 1,7               | 0,2     | 8,6              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                     | 190     | 0,9               | 0,1     | 13,5             | 59                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 760     | 16,1              | 16,5    | 75,8             | 523                                      | 12,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                 | 127     | 3,8               | 0,1     | 5,1              | 40                                       | 1,28                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                      | 75      | 4,1               | 7,3     | 26,7             | 189                                      | 2,4                   |
| 2008                          |                     | ШОКОЛАД                                                               | 10      | 1                 | 3,5     | 5                | 55                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                       | 212     | 8,9               | 10,9    | 36,8             | 284                                      | 3,68                  |
| Ужин                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 16                  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                        | 40      | 0,7               |         | 1,5              | 9                                        | 2,3                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                | 100     | 4,8               | 5,5     | 1,9              | 82                                       | 3,6                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                     | 150     | 3,1               | 3,6     | 21,9             | 133                                      | 10,7                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 25      | 1,7               | 0,2     | 8,6              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                               | 180     | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 495     | 10,4              | 9,3     | 43,6             | 309                                      | 17,2                  |
| Всего                         |                     |                                                                       |         | 48                | 49,6    | 221,9            | 1542                                     | 378,98                |

\_\_\_\_\_  
Модестова О.Б.

\_\_\_\_\_  
Руденко О.В.,