

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара

Заведующий

Барандина О.В./

# МЕНЮ

5 июля 2023 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тически<br>я ценнос<br>ть, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                            |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 112              | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             | 180   | 5,9               | 7       | 23,4             | 183                                        | 0,6                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 36/12 | 4,1               | 6,1     | 14,2             | 129                                        | 0,1                   |
| 2008                          | 433              | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 196   | 5,4               | 5,6     | 15,7             | 135                                        | 0,9                   |
| Итого                         |                  |                                                  | 424   | 15,4              | 18,7    | 53,3             | 447                                        | 1,6                   |
| II Завтрак                    |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 79    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                         | 2                     |
| Итого                         |                  |                                                  | 79    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                         | 2                     |
| Обед                          |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 19               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                          | 43    | 0,4               | 2,1     | 1,3              | 26                                         | 4                     |
| 2008                          | 80               | БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ       | 200/8 | 4,9               | 5,3     | 15               | 134                                        | 11                    |
| 2008                          | 258              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 122   | 13,2              | 11,2    | 20               | 236                                        | 10,4                  |
| 2008                          | 401              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                  | 180   | 0,3               | 0,1     | 14,9             | 61                                         | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 44    | 2,9               | 0,4     | 18,5             | 89                                         | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                  | 597   | 21,7              | 19,1    | 69,7             | 546                                        | 25,4                  |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 464              | СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ                        | 49    | 4,1               | 4,6     | 28,3             | 169                                        | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)             | 130   | 3,7               | 3,2     | 5,3              | 68                                         | 0,2                   |
| Итого                         |                  |                                                  | 179   | 7,8               | 7,8     | 33,6             | 237                                        | 0,2                   |
| Ужин                          |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 219              | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 88/10 | 15                | 10,9    | 21,4             | 246                                        | 0,3                   |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                     | 58    | 0,2               | 0,2     | 5,5              | 26                                         | 2,3                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 32    | 2,3               | 0,2     | 15,3             | 73                                         | 0                     |
| 2008                          | 431              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 200   | 0,3               |         | 8,3              | 35                                         | 0,45                  |
| Итого                         |                  |                                                  | 388   | 17,8              | 11,3    | 50,5             | 380                                        | 3,05                  |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 63,2              | 57      | 217,1            | 1653                                       | 32,25                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.