

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара  
Заведующий  
/Баландина О.В./

# **МЕНЮ** 7 августа 2023 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическа<br>я<br>ценност<br>ь, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189              | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 180   | 5,6               | 7,4     | 22               | 178                                           | 0,7                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 44/12 | 2,4               | 0,9     | 25,3             | 117                                           | 5,3                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   | 0,2               |         | 8,7              | 35                                            | 0,04                  |
| Итого                         |                  |                                             | 416   | 8,2               | 8,3     | 56               | 330                                           | 6,04                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 87    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 87    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ | 64    | 1,1               | 2,2     | 4,6              | 44                                            | 9                     |
| 2008                          | 76               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 196/9 | 4                 | 4       | 15,3             | 117                                           | 13,2                  |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                            | 71    | 8,4               | 9,3     | 13,8             | 173                                           | 0,9                   |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 138   | 4,4               | 2,7     | 28,3             | 155                                           | 0,7                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180   |                   |         | 8,2              | 33                                            | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 708   | 21,2              | 18,6    | 91,4             | 624                                           | 23,8                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 464              | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"                            | 51    | 4,2               | 4,2     | 29,5             | 172                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 78    | 2,3               | 2       | 3,3              | 42                                            | 0,2                   |
| Итого                         |                  |                                             | 129   | 6,5               | 6,2     | 32,8             | 214                                           | 0,2                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 249              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                   | 91    | 8,2               | 5,1     | 5                | 99                                            | 1,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 39    | 3                 | 0,2     | 19,6             | 93                                            | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200   | 4,2               | 4,4     | 15,8             | 120                                           | 0,7                   |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 67    | 0,3               | 0,3     | 6,4              | 31                                            | 2,7                   |
| Итого                         |                  |                                             | 397   | 15,7              | 10      | 46,8             | 343                                           | 5                     |
| Всего                         |                  |                                             |       | 52,1              | 43,2    | 237              | 1555                                          | 37,04                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.