

Утверждаю

Заведующий

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

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

9 февраля 2022 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                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ  | 180   | 4,2               | 7,4     | 15,9             | 148                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 40/12 | 4,2               | 6,5     | 17               | 144                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200   | 2,3               | 2,3     | 11,4             | 77                                       | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                             | 432   | 10,7              | 16,2    | 44,3             | 369                                      | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 61    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Итого                         |                     |                                             | 61    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 38    | 0,4               | 3,6     | 2                | 43                                       | 7,8                   |
| 2008                          | 78                  | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 203/8 | 4,5               | 3,5     | 17,3             | 123                                      | 14,4                  |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                                        | 105   | 9                 | 8       | 26,9             | 216                                      | 1,6                   |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 180   | 0,1               | 0,1     | 8,9              | 37                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 52    | 3,4               | 0,5     | 21,9             | 105                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 586   | 17,4              | 15,7    | 77               | 524                                      | 24,4                  |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 49    | 3,5               | 2,9     | 26,6             | 149                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 93    | 2,6               | 2,2     | 3,8              | 49                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                             | 142   | 6,1               | 5,1     | 30,4             | 198                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 72/16 | 8,8               | 9,6     | 15,9             | 189                                      | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 33    | 2,5               | 0,2     | 16,6             | 78                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ Яблоко                         | 46    | 0,2               | 0,2     | 4,5              | 22                                       | 4,6                   |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 200   | 0,3               | 0,1     | 11,8             | 51                                       | 50,5                  |
| Итого                         |                     |                                             | 367   | 11,8              | 10,1    | 48,8             | 340                                      | 55,2                  |
| Всего                         |                     |                                             |       | 46,5              | 47,2    | 210,5            | 1474                                     | 82,62                 |

Стоимость рациона - 151 руб  
 Ответственный: *Мед. Менсеев Т.А.*