

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

**МЕНЮ**

12 августа 2022 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                        |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                      |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                        |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                      | 160     | 5,5               | 4,7     | 27,2             | 174                                                  | 0,4                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                             | 37/6/12 | 4                 | 6,6     | 13               | 129                                                  | 0                     |
| 2008                          | 431              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                | 200     | 0,2               |         | 8,2              | 33                                                   | 0,33                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 415     | 9,7               | 11,3    | 48,4             | 336                                                  | 0,73                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                        |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 100     | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                   | 2,02                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 100     | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                   | 2,02                  |
| Обед                          |                  |                                                        |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 44               | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (2-й<br>ВАРИАНТ)                 | 36      | 0,6               | 2       | 3,3              | 35                                                   | 7,9                   |
| 2008                          | 94               | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200/8   | 5,2               | 5,2     | 12,4             | 119                                                  | 13,8                  |
| 2008                          | 272              | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ                          | 52      | 8,2               | 9,6     | 4,2              | 136                                                  | 0,2                   |
| 2008                          | 335              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                      | 106     | 2,9               | 3       | 21,3             | 125                                                  | 10,5                  |
| 2008                          | 401              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                        | 180     | 0,3               | 0,1     | 15,6             | 64                                                   | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 43      | 2,9               | 0,4     | 18,4             | 88                                                   | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                        | 625     | 20,1              | 20,3    | 75,2             | 567                                                  | 32,4                  |
| Полдник                       |                  |                                                        |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 453              | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                    | 48      | 2,6               | 1       | 29,6             | 136                                                  | 7,65                  |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)                | 104     | 2,9               | 2,5     | 4,3              | 55                                                   | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                                        | 152     | 5,5               | 3,5     | 33,9             | 191                                                  | 7,75                  |
| Ужин                          |                  |                                                        |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 193              | ЗАПЕКАНКА РИСОВО- ТВОРОЖНАЯ                            | 124     | 6,1               | 4,1     | 10               | 101                                                  | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 24      | 1,8               | 0,1     | 12               | 57                                                   | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                           | 51      | 0,2               | 0,2     | 5                | 24                                                   | 5,1                   |
| 2008                          | 433              | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 140     | 4,1               | 4,3     | 13,8             | 111                                                  | 0,7                   |
| Итого                         |                  |                                                        | 339     | 12,2              | 8,7     | 40,8             | 293                                                  | 5,8                   |
| Всего                         |                  |                                                        |         | 48                | 43,9    | 208,3            | 1430                                                 | 48,7                  |

Стоимость: 151 рубль

Ответственный:  Моисеева Т.А.