

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

**МЕНЮ**

12 октября 2023 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 140    | 3,5               | 5,2     | 17,9             | 133                                           | 0,4                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И<br>МАСЛОМ        | 35/4/5 | 2,1               | 4,4     | 16,2             | 113                                           | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180    | 2,4               | 2,5     | 8,9              | 68                                            | 0,43                  |
| Итого                         |                  |                                         | 364    | 8                 | 12,1    | 43               | 314                                           | 0,83                  |
| II Завтрак                    |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 48     | 0,2               | 0,2     | 4,7              | 22                                            | 1,9                   |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 86     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                         | 134    | 0,7               | 0,3     | 14,7             | 66                                            | 3,9                   |
| Обед                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ  | 33     | 0,2               | 1,9     | 1,2              | 24                                            | 5,2                   |
| 2008                          | 91               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 153/8  | 2,2               | 2,1     | 13,3             | 85                                            | 6,2                   |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 46     | 8,3               | 9,3     | 5,2              | 139                                           | 0,5                   |
| 2008                          | 161              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                          | 101    | 10,1              | 2,7     | 21,1             | 150                                           | 0                     |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 150    |                   |         | 6                | 25                                            | 0,5                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 41     | 2,7               | 0,4     | 17,5             | 84                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 532    | 23,5              | 16,4    | 64,3             | 507                                           | 12,4                  |
| Полдник                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 483              | КОРЖИК САХАРИНКА                        | 45     | 3,1               | 4,2     | 25,6             | 152                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР<br>2,5%)   | 76     | 2,1               | 1,8     | 2,9              | 39                                            | 0,2                   |
| Итого                         |                  |                                         | 121    | 5,2               | 6       | 28,5             | 191                                           | 0,2                   |
| Ужин                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 245              | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                          | 30     | 4,4               | 2,1     | 4                | 53                                            | 0,7                   |
| 2008                          | 355              | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ    | 111    | 1,9               | 2,6     | 12,5             | 83                                            | 6,2                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 170    | 0,2               | 0,1     | 7,6              | 33                                            | 39                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 19     | 1,5               | 0,1     | 9,4              | 45                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 330    | 8                 | 4,9     | 33,5             | 214                                           | 45,9                  |
| Всего                         |                  |                                         |        | 45,4              | 39,7    | 184              | 1292                                          | 63,23                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.