

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 октября 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>ценнос<br>ть, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                         |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 180     | 4,5               | 6,7     | 23,6             | 173                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И<br>МАСЛОМ        | 45/12/4 | 2,3               | 4       | 22,6             | 136                                           | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180     | 2,7               | 2,7     | 12,3             | 85                                            | 0,53                  |
| Итого                         |                  |                                         | 421     | 9,5               | 13,4    | 58,5             | 394                                           | 1,23                  |
| II Завтрак                    |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 67      | 0,3               | 0,3     | 6,4              | 31                                            | 2,7                   |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 86      | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                         | 153     | 0,8               | 0,4     | 16,4             | 75                                            | 4,7                   |
| Обед                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ  | 50      | 0,5               | 2,4     | 1,8              | 32                                            | 7,8                   |
| 2008                          | 91               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 204/8   | 3                 | 3       | 18,4             | 116                                           | 8                     |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 63      | 11,9              | 13,6    | 9,7              | 209                                           | 0,8                   |
| 2008                          | 161              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                          | 119     | 13,4              | 3,5     | 28               | 197                                           | 0                     |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180     | 0,1               | 0,1     | 9,5              | 40                                            | 0,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 51      | 3,4               | 0,4     | 21,7             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 675     | 32,3              | 23      | 89,1             | 698                                           | 17,3                  |
| Полдник                       |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 483              | КОРЖИК САХАРИНКА                        | 52      | 3,6               | 4,8     | 32,8             | 187                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР<br>2,5%)   | 94      | 2,6               | 2,3     | 3,7              | 49                                            | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                         | 146     | 6,2               | 7,1     | 36,5             | 236                                           | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 245              | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                          | 42      | 6,4               | 3,3     | 6,3              | 79                                            | 1                     |
| 2008                          | 355              | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ    | 103     | 1,9               | 2,3     | 11,9             | 78                                            | 6                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 39      | 2,9               | 0,2     | 18,8             | 89                                            | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 200     | 0,3               | 0,1     | 11,8             | 50                                            | 46,2                  |
| Итого                         |                  |                                         | 384     | 11,5              | 5,9     | 48,8             | 296                                           | 53,2                  |
| Всего                         |                  |                                         |         | 60,3              | 49,8    | 249,3            | 1699                                          | 76,73                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.