

Утверждаю

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

/Баландина О.В./

**МЕНЮ**  
13 марта 2023 г.**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тически<br>я<br>ценност<br>ь, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 125/20 | 3,4               | 4,3     | 22,4             | 143                                           | 0,81                  |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ             | 35/9/6 | 1,7               | 3,6     | 17,8             | 110                                           | 3,6                   |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 31     | 3,2               | 2,8     | 0,2              | 39                                            | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180    | 0,3               | 0,1     | 12               | 51                                            | 47,3                  |
| Итого                         |                  |                                         | 406    | 8,6               | 10,8    | 52,4             | 343                                           | 51,71                 |
| II Завтрак                    |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 77     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 44     | 0,2               | 0,2     | 4,3              | 21                                            | 4,4                   |
| Итого                         |                  |                                         | 121    | 0,7               | 0,3     | 14,3             | 65                                            | 6,4                   |
| Обед                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 42               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)         | 39     | 0,7               | 1,8     | 3,1              | 32                                            | 5,6                   |
| 2008                          | 102              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 180/8  | 3,9               | 3,9     | 14,2             | 110                                           | 12,5                  |
| 2008                          | 309              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                           | 133    | 9,4               | 11,6    | 22,3             | 233                                           | 10,8                  |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 150    |                   |         | 7,2              | 30                                            | 0,4                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 38     | 2,5               | 0,3     | 16,2             | 78                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 548    | 16,5              | 17,6    | 63               | 483                                           | 29,3                  |
| Полдник                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 44     | 3,2               | 2,7     | 24,2             | 135                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%) | 92     | 4,7               | 1,6     | 6,6              | 63                                            | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                         | 136    | 7,9               | 4,3     | 30,8             | 198                                           | 0,8                   |
| Ужин                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 239              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 29     | 4,5               | 2,5     | 3,8              | 55                                            | 0,2                   |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 143    | 2,1               | 2,9     | 12,4             | 85                                            | 6,9                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180    | 2,8               | 3       | 10,9             | 83                                            | 0,52                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 19     |                   |         |                  |                                               | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 371    | 9,4               | 8,4     | 27,1             | 223                                           | 7,62                  |
| Всего                         |                  |                                         |        | 43,1              | 41,4    | 187,6            | 1312                                          | 95,83                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.