

Утверждаю

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



# **МЕНЮ** **13 сентября 2023 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                | 180     | 5,4               | 6,1     | 21,5             | 164                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 40/12   | 4,6               | 6,2     | 16,3             | 141                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 180     | 4,6               | 5       | 14,8             | 123                                      | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 412     | 14,6              | 17,3    | 52,6             | 428                                      | 1,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                        |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                | 44      | 0,4               | 2       | 1,5              | 26                                       | 4,1                   |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ          | 198/8/4 | 3,4               | 3,8     | 15,7             | 114                                      | 13,4                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 116     | 10                | 8,3     | 22,7             | 206                                      | 11,6                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                        | 180     | 0,3               | 0,1     | 15,8             | 65                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 39      | 2,6               | 0,3     | 16,4             | 79                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 589     | 16,7              | 14,5    | 72,1             | 490                                      | 29,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ                              | 51      | 4,3               | 4,3     | 30,1             | 176                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 110     | 3,1               | 2,7     | 4,5              | 58                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 161     | 7,4               | 7       | 34,6             | 234                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                        |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ | 72/10   | 11,1              | 8,4     | 21,2             | 206                                      | 0,15                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                           | 67      | 0,3               | 0,3     | 6,4              | 31                                       | 2,7                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 31      | 2,3               | 0,2     | 15,1             | 72                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                | 200     | 0,2               |         | 8,3              | 34                                       | 0,44                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 380     | 13,9              | 8,9     | 51               | 343                                      | 3,29                  |
| Всего                         |                     |                                                        |         | 53,1              | 47,8    | 220,3            | 1538                                     | 35,99                 |

*Стоимость питания 179 рублей*