

Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 декабря 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ  | 140   | 4                 | 4,9     | 13,6             | 115                                           | 0,4                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 28/8  | 2,8               | 5       | 9,4              | 95                                            | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 2,5               | 2,7     | 7,5              | 65                                            | 0,43                  |
| Итого                         |                  |                                             | 356   | 9,3               | 12,6    | 30,5             | 275                                           | 0,83                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 78    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 78    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                            | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 38    | 0,4               | 1,7     | 1,4              | 23                                            | 5,9                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 154/7 | 2,5               | 2       | 13,9             | 87                                            | 9,7                   |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 104   | 9,3               | 7,3     | 27,4             | 214                                           | 1,8                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   |                   |         | 6                | 25                                            | 0,5                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 37    | 2,4               | 0,3     | 15,5             | 75                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 490   | 14,6              | 11,3    | 64,2             | 424                                           | 17,9                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 52    | 3,7               | 3,1     | 27,8             | 156                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 87    | 2,4               | 2,1     | 3,5              | 45                                            | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 139   | 6,1               | 5,2     | 31,3             | 201                                           | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 69/15 | 9,2               | 9,1     | 15,7             | 184                                           | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 38    | 2,9               | 0,2     | 19,2             | 91                                            | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,3               | 0,1     | 6,8              | 31                                            | 43,3                  |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 63    | 0,3               | 0,3     | 6,2              | 30                                            | 6,3                   |
| Итого                         |                  |                                             | 365   | 12,7              | 9,7     | 47,9             | 336                                           | 49,7                  |
| Всего                         |                  |                                             |       | 43,2              | 38,9    | 183,9            | 1279                                          | 70,53                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*М*

Моисеева Т.А.