

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

14 февраля 2022 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                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ | 167/20  | 4,8               | 5,7     | 31,1             | 195                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО  ВАРЕНОЕ                           | 27      | 2,7               | 2,4     | 0,2              | 34                                       | 0                     |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И<br>МАСЛОМ          | 43/12/6 | 2,1               | 5       | 22,5             | 142                                      | 4,8                   |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180     | 0,3               | 0,1     | 11,8             | 50                                       | 45,4                  |
| Итого                         |                     |                                         | 455     | 9,9               | 13,2    | 65,6             | 421                                      | 50,7                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2,04                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 49      | 0,2               | 0,2     | 4,8              | 23                                       | 4,9                   |
| Итого                         |                     |                                         | 117     | 0,7               | 0,3     | 14,8             | 67                                       | 6,94                  |
| Обед                          |                     |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ<br>ВАРИАНТ)      | 51      | 1                 | 2,4     | 4                | 44                                       | 8,4                   |
| 2008                          | 102                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 200/8   | 4                 | 4,3     | 16               | 121                                      | 13,9                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .                         | 122     | 7,9               | 11,3    | 21,6             | 222                                      | 10,4                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180     | 0,1               | 0,1     | 9,7              | 40                                       | 0,7                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 49      | 3,3               | 0,4     | 20,8             | 100                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 610     | 16,3              | 18,5    | 72,1             | 527                                      | 33,4                  |
| Полдник                       |                     |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 49      | 3,5               | 2,9     | 26,6             | 149                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 107     | 6                 | 2       | 8,4              | 80                                       | 1                     |
| Итого                         |                     |                                         | 156     | 9,5               | 4,9     | 35               | 229                                      | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 37      | 6,1               | 3,9     | 7,1              | 89                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 125     | 2                 | 2,9     | 12,1             | 83                                       | 6,5                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 32      |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200     | 3,7               | 4       | 13               | 103                                      | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                         | 394     | 11,8              | 10,8    | 32,2             | 275                                      | 7,4                   |
| Всего                         |                     |                                         |         | 48,2              | 47,7    | 219,7            | 1519                                     | 99,44                 |

Стоимость - 151 руб.