

Утверждаю

Заведующий

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

# МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

Ясли 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                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ  | 140   | 4,4               | 7,2     | 14,9             | 143                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 35/8  | 3,8               | 6,6     | 11,3             | 121                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 3                 | 3,1     | 8,8              | 76                                       | 0,53                  |
| Итого                         |                     |                                             | 363   | 11,2              | 16,9    | 35               | 340                                      | 1,13                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 92    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                             | 92    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 38    | 0,3               | 2       | 1,4              | 26                                       | 6,4                   |
| 2008                          | 78                  | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 143/7 | 3,8               | 3,7     | 12,8             | 104                                      | 9,1                   |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                                        | 126   | 13,6              | 12      | 22,9             | 255                                      | 1,5                   |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   | 0,1               | 0,1     | 7,2              | 30                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 504   | 20,4              | 18,2    | 61,3             | 497                                      | 17,6                  |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 52    | 3,7               | 3,1     | 28               | 157                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 106   | 3                 | 2,6     | 4,4              | 56                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                             | 158   | 6,7               | 5,7     | 32,4             | 213                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 67/15 | 9,3               | 8,6     | 13,9             | 172                                      | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,3               | 0,1     | 7,8              | 35                                       | 46,8                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 72    | 0,3               | 0,3     | 7,1              | 34                                       | 7,2                   |
| Итого                         |                     |                                             | 374   | 13                | 9,2     | 48,9             | 336                                      | 54,1                  |
| Всего                         |                     |                                             |       | 51,8              | 50,1    | 187,6            | 1429                                     | 74,93                 |

Стоимость меню 179 рублей