

Утверждаю

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

# **МЕНЮ** 15 декабря 2021 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                  |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ  | 180   | 4,6               | 7,3     | 16,5             | 151                                              | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 38/12 | 4,2               | 6,2     | 15,2             | 134                                              | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200   | 2,5               | 2,7     | 11,8             | 82                                               | 0,4                   |
| Итого                         |                  |                                             | 430   | 11,3              | 16,2    | 43,5             | 367                                              | 1                     |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 100   | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                               | 2,02                  |
| Итого                         |                  |                                             | 100   | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                               | 2,02                  |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 50    | 0,6               | 2,1     | 2,4              | 32                                               | 9,9                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 178/8 | 3,6               | 3,1     | 14,3             | 103                                              | 10,4                  |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 106   | 8,6               | 6,8     | 25,8             | 199                                              | 1,7                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 180   |                   |         | 8,8              | 36                                               | 0,5                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 44    | 2,9               | 0,4     | 18,7             | 90                                               | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 566   | 15,7              | 12,4    | 70               | 460                                              | 22,5                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 50    | 3,5               | 2,9     | 26,6             | 149                                              | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 100   | 2,8               | 2,4     | 4                | 52                                               | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 150   | 6,3               | 5,3     | 30,6             | 201                                              | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 70/16 | 9                 | 7,3     | 17,4             | 173                                              | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 27    | 2,1               | 0,2     | 13,5             | 64                                               | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 49    | 0,2               | 0,2     | 4,8              | 23                                               | 4,9                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 200   | 0,2               | 0,1     | 10,5             | 45                                               | 34,9                  |
| Итого                         |                  |                                             | 362   | 11,5              | 7,8     | 46,2             | 305                                              | 39,9                  |
| Всего                         |                  |                                             |       | 45,3              | 41,8    | 200,3            | 1450                                             | 65,52                 |

Стоимость рациона - 134,00 руб.  
Ответственной - Маф Иванова Т.А.