

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

16 декабря 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                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                         | 160     | 6,1               | 6,8     | 27,3             | 194                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                                | 44/6/12 | 5,5               | 9,9     | 12,7             | 163                                      | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                   | 200     | 0,2               |         | 8,6              | 36                                       | 0,44                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 422     | 11,8              | 16,7    | 48,6             | 393                                      | 0,94                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                             | 84      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 84      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 44                  | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (2-й<br>ВАРИАНТ)                    | 49      | 0,9               | 2,1     | 4                | 40                                       | 11                    |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ НА МЯСОКОСТНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200/8   | 6,9               | 6,7     | 18               | 163                                      | 17,4                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ                          | 70      | 11,4              | 12      | 9,2              | 189                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 156     | 4,7               | 4,7     | 28,5             | 175                                      | 13,5                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                           | 180     | 0,3               | 0,1     | 16,2             | 67                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 57      | 3,8               | 0,5     | 24               | 116                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 720     | 28                | 26,1    | 99,9             | 750                                      | 42,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                       | 55      | 2,9               | 1,1     | 33,6             | 155                                      | 8,7                   |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                     | 153     | 4,3               | 3,7     | 6,2              | 80                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                                           | 208     | 7,2               | 4,8     | 39,8             | 235                                      | 8,9                   |
| Ужин                          |                     |                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 193                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВО- ТВОРОЖНАЯ                               | 135     | 6                 | 5,2     | 22,9             | 165                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 34      | 2,6               | 0,2     | 17,1             | 81                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                              | 64      | 0,3               | 0,3     | 6,3              | 30                                       | 6,4                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 217     | 6,9               | 7,3     | 18,6             | 170                                      | 1,2                   |
| Итого                         |                     |                                                           | 450     | 15,8              | 13      | 64,9             | 446                                      | 7,6                   |
| Всего                         |                     |                                                           |         | 63,3              | 60,7    | 263,2            | 1867                                     | 61,64                 |

Стоимость меню 17,9 рублей