

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

17 октября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                      |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 189              | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 180   | 5,7               | 7,9     | 22,3             | 183                                                  | 0,7                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 40/12 | 2                 | 0,7     | 23,7             | 108                                                  | 5,9                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   | 0,2               |         | 8,7              | 36                                                   | 0,04                  |
| Итого                         |                  |                                             | 412   | 7,9               | 8,6     | 54,7             | 327                                                  | 6,64                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 82    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                                   | 2,04                  |
| Итого                         |                  |                                             | 82    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                                   | 2,04                  |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ | 54    | 0,9               | 2,2     | 4,1              | 41                                                   | 7,1                   |
| 2008                          | 76               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 191/9 | 4                 | 4       | 15,6             | 118                                                  | 12,2                  |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                            | 57    | 8,1               | 10,5    | 8,1              | 157                                                  | 0,7                   |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 140   | 4,4               | 3,4     | 28,2             | 161                                                  | 0,53                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180   |                   |         | 8,2              | 33                                                   | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 52    | 3,5               | 0,5     | 22,1             | 107                                                  | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 683   | 20,9              | 20,6    | 86,3             | 617                                                  | 20,53                 |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 464              | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"                            | 50    | 4,2               | 4,1     | 29,6             | 171                                                  | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 108   | 3,1               | 2,7     | 4,5              | 58                                                   | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                             | 158   | 7,3               | 6,8     | 34,1             | 229                                                  | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 249              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                   | 90    | 9,5               | 5,8     | 4,2              | 108                                                  | 1,2                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 41    | 3,1               | 0,3     | 20,6             | 97                                                   | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200   | 3,8               | 4,1     | 14,8             | 113                                                  | 0,7                   |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 64    | 0,3               | 0,3     | 6,1              | 29                                                   | 2,6                   |
| Итого                         |                  |                                             | 395   | 16,7              | 10,5    | 45,7             | 347                                                  | 4,5                   |
| Всего                         |                  |                                             |       | 53,3              | 46,6    | 230,8            | 1564                                                 | 34,01                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.