

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

17 ноября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                   | 130    | 4,6               | 4,8     | 22,3             | 151                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И<br>МАСЛОМ                  | 45/7/6 | 2,6               | 5,1     | 21,3             | 142                                      | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180    | 4,9               | 5       | 13,6             | 120                                      | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 368    | 12,1              | 14,9    | 57,2             | 413                                      | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 80     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2,04                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 80     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2,04                  |
| Обед                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 71                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 38     | 0,4               | 2,5     | 3,1              | 37                                       | 1,1                   |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ                          | 150/6  | 4,6               | 4,2     | 15               | 116                                      | 5                     |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 110    | 2                 | 4,3     | 21,3             | 132                                      | 0                     |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ                        | 31/5   | 6,1               | 9       | 1,8              | 114                                      | 1                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 160    |                   |         | 4,9              | 19                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 535    | 15,4              | 20,3    | 60,9             | 489                                      | 7,1                   |
| Полдник                       |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОШКОЙ                   | 61     | 4,8               | 6,1     | 23               | 165                                      | 1,79                  |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                             | 108    | 3                 | 2,6     | 4,2              | 55                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 169    | 7,8               | 8,7     | 27,2             | 220                                      | 2,09                  |
| Ужин                          |                     |                                                   |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 253                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ                       | 99     | 9                 | 8,2     | 4,6              | 130                                      | 1,8                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 18     | 1,3               | 0,1     | 8,8              | 41                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 170    | 0,2               |         | 5,2              | 21                                       | 0,03                  |
| 2008                          | 435                 | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                      | 48     | 0,2               | 0,2     | 4,6              | 22                                       | 1,9                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 335    | 10,7              | 8,5     | 23,2             | 214                                      | 3,73                  |
| Всего                         |                     |                                                   |        | 46,5              | 52,5    | 178,5            | 1380                                     | 16,16                 |

Стоимость питания 179 рублей

Баландина О.В.